



Honetarako:

- Helburuak eta lehentasunak ondo finkatuz
- Eginbeharrak eta erantzunkizunak modu errealistaz antolatuz
- Lan denbora eta aisialdia ondo mugatuz
- Gure espektatibak modu errealistaz planteatuz eta behar bada denboran zehar aldatuz
- Arazo pertsonalak eta lanbidean sortutakoak ondo bereizten ikasiz
- Autoestimua eta asertibitatea lantzeko ariketak eginez
- Norberaren emozio eta sentimenduen ezagutza, onespina eta adierazpena piztuz
- Eskolan parte hartzen dugun guztien arteko harremanak sustatuz eta hobetuz
- Lankidetzaren indibidualtasunaren ordez, hobestuz
- Laguntza behar badugu, eskatzeko eskubidea dugunez, lanean nahiz lanetik kanpo, eskatuz
- Mota guztiko aldaketak onartzeko malgutasuna lortuz
- Etengabeko prestakuntza eta ebaluazioa egiteko prest egonez
- Ikasturtean zehar zenbait ordu gure egoera pertsonala aztertzeko hartuz
- Eszedentziaren eskubidea behar izanez gero, erabiliz

Uste dut guzti hau kontutan izango bagenu eta betetzen saiatuko bagina gure ongizate pertsonala askoz handiagoa izango litzatekeela eta guk geuk ez ezik, gure inguruko pertsona guztiek ere eskertuko luketela. Bestalde, irakasleak izanik, kontutan izaten badugu gure lanbideak motibazio eta inplikazio pertsonal handiak eskatzen dituela eta ikasleen eredu ere bagarela, ziur nago zenbat eta gehiago landu arestian aipatutako guztia, orduan eta ondorio hobeak aterako genituzkeela, ikasleekin lan egiteko moduan eta beraiekin mantentzen ditugun harremanetan nabarmenduko litzatekeelako modu zuzenean. Ez baitugu ahaztu behar gure haur eta gazteak izango direla guztion etorkizuna eraikiko dutenak, eta hau beraiek ikasitakoaren eta guk irakatsitakoaren arabera izango dela.

Bizitzan dugun betebeharrak garrantzitsuena zoriotsu izatea dela uste dut eta hori lortzeko gure barrua aztertu, ezagutu eta onartu behar dugula iruditzen zait (honek zenbaitetan ondoezak ekartzen badizkigu ere), baina arrisku horrekin jokatu behar dugula esan beharra daukat, edo bestela, ezjakintasunak dakarren zorientasuna bizituko dugu (bakoitzak aukeratu dezala inoren epairik gabe). Horretan lagunduko digu arestian esandako guztiak eta geroago azalduko ditugun zenbait kontzeptu lantzeak. Baina, noski, erabaki hau norberak bere borondatez hartu behar du, kontutan izanik, gure bizitzaren erantzule bakarrak gu geu garela eta horregatik ezin diogula inori ez gure erruen ez gure arrakasten kulparik bota.

**AUTOESTIMUA:** Gure buruaren ebaluaketa da. Ebaluaketa honek gure ezaugarri pertsonalak, gure ahalbideak eta gure buruarekiko dugun errespetua kontutan hartzen ditu, baita gure ustez besteek gutaz duten iritzia ere. Nolabait autoestimua nire pertsona, nire izaera eta nire jokaeraren ebaluaketa sakona da.

Autoestimua norberarekiko ebaluaketa ona ala txarra izan daiteke eta ebaluaketa lortutako mailak sentimendu eta emozio positibo edo negatiboak ekar ditzake. Honengatik autoestimua altuaz edo baxuaz hitzegiten da.

Autoestimua oinarriko puntuak hauek dira:

- Norberarekiko sakonezko konfiantza, non gaitzezpenari, uzteari, krisiei, gatazkei eta inguruko harreman zailei bizirik irauten dien.

- Bizitzan benetan baliotsua denaren uste osoa, zailtasunei aurre egiteko eta, une mingarriak gainditzeko gai izatea, gure bizitzaren bilakaeran eta beste pertsonengan eragina dugunaren konfiantza eta gure pentsamenduak sentimenduak eta jarrerak balioa dutela gure ingurunean oihartzuna dutelarik.

- Gure beharrei eta gure jakinminei eusteko eskubidea sentitzea inplikatzeko du, dauden benetazko aukerak kontutan hartuz.

- Autoestimua izatea gure burua ezagutzea, gure merituak baloratzea, gure mugak errespetatzea, gure barruan eta kanpoko harremanetan alda ezin dezakeguna onartzea eta alda dezakegunaren alde borroka egitea da.

- Autoestimua gure gorputza onartzea eta maitatzea da, baita gure osasun fisikoa eta burukoa zaintzea ere.

- Autoestimua osasuntsuak gorputz eta buruaren ongizatea suposatzen du, nahiz eta oraindik gure kulturaren askotan bi kontzeptu hauek bananduta agertu, jakin badakigu, osotasun bat eratzen dutela, non nolakoak garen, nola nabaritzen garen eta nola baloratzen garen adierazten digularik.

- Azkenik autoestimua besteekin harremanak izaten uzten digula esan dezakegu, bakoitzak gure autonomia, ahotsa eta gorputz propioa sentituz.

Pertsona baten autoestimua definizioaren oinarria autokontzeptua da. Branden (1995) definizioaren arabera autokontzeptua gure nortasunaren alde desberdinen eta gure gaitasunen inguruan ditugun ideien, jarreraren eta kognizioen multzoa da, baita gizartean rola egiten ditugun modua ere.

Autokontzeptuaren definizioa lotuta dago gutaz pentsatzen dugunarekin eta besteek gutaz pentsatzen dutela pentsatzen dugunarekin. Honengatik autoestimua altua gure autokontzeptuaren definizio egokiarekin lotuta dago, hots gure buruarekiko dugun irudiarekin.

**AFEKTIBITATEA:** Jaiotzen garetik mantentzen ditugun erlazio afektiboak izugarriko garrantzia dute guztiongan. Guztiok dakigu haur batek (eta helduok guztiok) beharrezkoak dituela: janaria, garbiketa, babesa..., baina badakigu honekin batera maitasuna eta segurtasuna behar beharrezkoak dituela.

Haurtzarotik haurraren identitatea errespetatzeak zera eskatzen du:

- 1.- Haur bakoitzak azaltzen duen indibidualtasuna behatu.
- 2.- Familiako besteekiko azaltzen dituen desberdintasunak errespetatu.
- 3.- Garatzeko eta gozatzeko duen guztia aitortu eta baloratu.
- 4.- Arauak eta mugak irakatsi giro adeitsu eta elkarrizketarako irekian.
- 5.- Maitasuna adierazi eta bakarra eta berezia izateagatik duen balioa transmititu.
- 6.- "Tuntuna zera" Ez duzu ezertarako balio" eta antzeko balorazio edo iritzi orokorrak inoiz ez egin.
- 7.- Benetazko topaguneak eskainiz, gure "presentzia osoa" emanaz, hau da, umeak guztiz berarekin gaudela sentitu behar du, jasotzen duen mezua hau delarik: "benetan garrantzitsua zara niretzat".

Zenbait gurasok beraien jasotako edo jasotzea gustuko izango zuketena tratua transmititzen dute. Beste batzuk, berriz, heitzeko modu alternatiboak bilatzen saiatzen dira sena eta orientabideen ezaguerak konbinatuz autoestima on bat sortuko duen giroa lortzeko asmoz.

**Gorputz hizkuntzaren kalitatea:** haurraren inguruan bizi diren pertsonak beren fereken, usainen, ahots tonuen eta aurpegiko espresioen bidez, transmititzen diote zein giroan bizi den eta benetan non onartzen duten.

Umeak zainketa fisikoak emozioz inguraturik jasotzen ditu eta gurasoak ispilu direnez, bere burua haiek ematen dien isladen arabera: "burugogorra, alaia, gelditzen ez dena, negartia, e.a.". ikusten ikasiko du. Hots, gurasoak beren seme-alabez pentsatzen eta sentitzen dutena haurrak hasieratik berea egingo du eta eroso, seguru, baloratua eta fidatua sentitu daiteke ala alderantziz, besteek esan diotena izaten buka dezake.

Barruko segurtasun sentimendua inoiz ezin da erregaluen edo diruaren truke ordezkatu: egunero egunero eraiki beharrekoa da, honetarako euskarri emozionalak beteriko giroa sortuz, non umeari zein den azaltzen utziko dion, errefusatua, juzkatua edota baztertua izango denaren inongo beldurrik gabe. Horrexegatik, zaintza fisikoak osasuntsu hazten laguntzen dion bezelaxe, zaintza emozionalak orekaz garatzeko aukera ematen dio.

**EMOZIOEN AUTOERREGULAZIOA:** Gaur egun onartua dago bizitzan lortzen dugun arrakasta %20 adimen-kozienteari dagokiola eta %80 adimen emozionalari. Zertarako behar dugu heziketa emozionala? Heziketa emozionalak erantzuna eman nahi dio heziketa formalak behar den bezala erantzun ezin dien giza behar multzo bati. Behar hauek zerikusia daukate antsietatearekin, estresarekin, haserrearekin,

## Urteko Bizikidetzaren Plana eratzeko Gida (UBP)

tristurarekin, drogen kontsumoarekin, indarkeriarekin, e.a. Behar hauei aurre egiteko beharrezkoa da bizitzeko oinarriko gaitasunak garatzea, guztiok bizitzak aurkezten dizkigun erronkei arrakastaz aurre egin diezaiegun. Horrela elkarbizitza hobea eta ongizate pertsonal eta sozial handiagoak lortuz.

Adimen emozionalak trebatzen gaitu:

- Zer sentitzen dugun jakiteko.
- Besteek zer sentitzen duten jakiteko.
- Gure bizitza gehiago kontrolatzeko.
- Gure buruei emozio atseginagoak sortzeko
- Guran konfiantza eta segurtasun handiagoa sentitzeko
- Gu geu orekatzeko
- Besteak ulertu eta besteekin enpatizatzeko
- Gure portaeretan etika izateko
- Poz handiagorekin eta jarrera positiboarekin bizitzeko
- Gure gaitasunak garatzera eramango gaituen automatibazioa

Adimen emozionalari esker ere zenbait gaitasun lortzen ditugu gure barruko harremanetan (intrapertsonalean), baita pertsonen arteko harremanetan (interpertsonalean) ere.

GURE BARRUKOAK	PERTSONEN ARTEKOAK
. AUTOKONTZIENTZIA . AUTOERREGULAZIOA . AUTOMOTIBAZIOA	. ENPATIA . ABILDADE SOZIALAK: - Entzute aktiboa - Komunikazioa - Asertibitatea - Arazoen ebazpena - Feedback - Arazoen ebazpena - Kritikak hartu eta egin - Laudorioak hartu eta egin. e.a.

**Autoconsciencia:** Aspaldiko sententzia da "Ezagutu ezazu zure burua". Gure bizitza jakinduriz aurrera eraman nahi badugu gure ahalmenak, desioak, pentsamenduak eta sentimenduak ezagutu behar ditugu, horrela errezagooa izango baitzaigu gure portaerak ulertzea.

Gure buruak benetan ezagutzeko garen bezalakoxeak garelako onartu behar dugu eta ez idealki nahiko genukeen bezala. Gure nia ez da gure patuak eman digun zerbait, baizik eta guk geuk gure borondatearekin, idealekin, ahaleginekin, gure nahien eta gure lorpenen artean sortutako kontraesanekin, gure helburu, amets, ahalmen eta eguneroko errealitateak ekartzen digun guztiarekin eraikitzen doan egitura da. Guzti honen erdian zoriontsuk izan nahi dugula jabeturik, baina hau

lortzeko gure niaren, bizitzaren eta patuaren benetazko protagonistak garelako sentitu behar dugu.

Denok dakigu gure pentsamenduek eta sinesmenek eragin izugarria dutela gure portaeran eta gure bizitzeko eran, horrexegatik erabakigarria da gutaz, besteez, gertakizunez eta gure inguruarekin daukagun harremanaz zein ikuspegi daukagun konturatzea eta berrikustea. Sinesmen okerrak gure buruarekin eta munduarekin mantentzen dugun elkarrizketa alda dezakete errealistak ez diren eta gaixotiak gerta daitezkeen jarrerak sortuz, eredu emozional kaltegarriak, penagarriak eta negatiboak ondorioztuz.

Gure bizitzan zenbait aldaketa garrantzitsu egiteko ezinbestekoa dugu gure sinesmenen hutsuneak aztertzea sortzen dituen ondorioak kontutan hartzeko. Eta honen giltza emozioek eman diezagukete, zeren zenbat eta emozio kaltegarriagoak orduan eta argiago gure barruan zerbaitez ez doala joan beharko lukeen bezala.

**Autoerregulazioa:** Beharrezkoa dugu abildade egokiak eskuratzea gure bizitza emozionala gida dezagun gure emozioek eta sentimenduek ez gaituzten ez negatiboki baldintzatu, ezta erotu ere. Emozioak dohain preziatuak bailiran hartu behar ditugu. Eta denak onartu beharrekoak dira, bai osasuntsuak bezala estimatuak direnak: maitasuna, zoriona, umorea, poza...e.a., bai negatiboak izendatu izan direnak: tristura, haserrea, frustrazioa, zeloak, estresa...e.a.,

Gure emozioak eta sentimenduak dakartzaten mezua gure alde erabili nahi badugu egin behar duguna zera da:

Emozioari mugak jartzea zein den jakinda eta beste batzuekin nahastu gabe. Honetarako ona izango da sentitzen ari garena naturaltasunez onartzea aurre egin gabe. Bai baitakigu, gure buruari zenbat eta gehiago kontra egin, orduan eta luzaroago irauten duela sentitzen ari garen horrek.

Gugan konfiantza mantendu behar dugu, buelta emateko eta gairatzeko gai garelako sentitu behar dugu, eta horretarako iraganean gairatutako antzeko zenbait egoera gogoratzea jo dezakegu, lagungarri izango baitzaigu.

Esate baterako beldurra sentitzen dugunean, zein da mezua? Beldurra eskatzen diguna zera da: prestatu egon gaitzela momentu batetik bestera gerta dakigukeen zerbaitean aurrean.

Emozio honek gomendatzen diguna gertatu behar duenaren horren aurrean ebaluaketa bat egitea da, zein jarrera izan behar dugun eta horretarako zein baliabideekin kontatzen dugun jakin dezagun eta ondorioz eta hasiera batean ez geneukan segurtasunezko eta sendotasunezko jarrera hartuz.

Egin daitezkeen gauzen artean onespenearekin batera adieraztea izango da zeren bait baitakigu adierazten diren sentimendu negatiboak beren botere suntsigarria gaitzen dutela eta energia emozionala hustutzeko balio dutela.

Bai emozio positiboak bai negatiboak aurkezten direnean egin behar duguna zera da: enpatiaz entzun, sentimenduak onartu eta emozioak adierazten lagunduko

duen materialak eskaini, adibidez,: margoak, papera, errotuladoreak, buztina, txotxongiloak, kuxinak kolpatzeko edota karraxi egiteko aurpegia murgilduz, trapuzko animaliak, jostailu merkeak.

**Automotibazioa:** Zenbat eta identifikatuagoak sentitzen garen egiten ditugun ekintzekin orduan eta aukera gehiago izango ditugu gure bizitzari benetako izaera emateko eta guztiz errealizatuak sentitzeko.

Ikerketa asko egin dira motibazio positiboaren papera ebaluatzeko. Kirol arloan, enpresa munduan edota kreatibitatean beren bokazioak sustatu eta denbora luzean jarraitu duten pertsona askoren arrastoa segi dezakegu, beraien proiektuak gogo handiz eta ilusioz beterik zeudelako. Adibidez Edisonek 5.000 saio egin zituela esaten da guk ezagutzen dugun argia asmatzeko.

Ekintza bati eskaintzen diogun ardurak nekatzen ez gaituenean, gustuko dugunean eta estimulatzen gaituenean, berarekin jarraitzeko gogo handiagoa izaten dugu eta inplikazio gehiagorekin, oinarritzko arrazoitzat hartzen dugularik. Guztiz alderantziz gertatzen zaigu zerbait gurekin ez doala sentitzen eta pentsatzen dugunean. Irakaskuntzan gabiltzanok egunero bi aldetako testigantzak jasotzen ditugu. Are gehiago, errealitate hau kontutan izanik, justifikatzen da gure heziketa-sistemaren porrota, ordutegien diziplina eta eginbeharreko gai gehienek lanak suposatzen dien eragozpen latzak dituzten nerabeen eskolatzea esijituz. Honek bereziki negatiboa den giroa sortzen du ikasleen nortasunak mintzen direlarik eta ondorioz jasanezinezko portaerak agerrera, baina, irakaslearen buru osasunean ere eragina du, non azken estatistiken arabera depresio gehien eta antsietateak eragindako arazoak ematen diren taldea izanik.

Gaur egun heziketa-sistemen oinarriak eta metodoak aztertzen direnean, hezitzaileon begiradak berriro ere, ikaslearen gaitasunak argitzearen papera hartzen du, honekin batera beraiek berezkoak dituzten dohainen hazieran laguntzen diegularik. Irakaskuntzan batez ere bi gauza garrantzitsu hartu behar dira kontutan: gustuko dena aurkitu eta behin eta berriz honi ekin. Ikasleak asperturik daudenean, ulertzen ez duten edota ahalegin handiz apenas lortzen duten zerbaitetaz arduratzen direnean zuzenak ez diren portaerak sortzen dituzte. Eskolan bizitzako arlo guztietan bezala gehiago eta hobeto ikasten da egiten duguna atsegina zaigunean eta pozik sentitzen garenean berarekin konprometituz.

**ASERTIBITATEA:** Gure giza portaeretan estilo desberdinak daude: giza portaera agresiboa, giza portaera pasiboa, giza portaera agresibo-pasiboa eta azkenik giza portaera asertiboa. Lehendabiziko hiruak labur azalduak izango dira asertibitateari leku gehiago eskainiz.

Giza portaera agresiboa duen pertsonak ezaugarri hauek izaten ditu:

- Bere eritzia beti zuzena denaren ustea du.
- Besteen pentsamenduak, sentimenduak eta beharrak ez ditu kontutan hartzen.
- Kanpoko faktorei edo beste pertsonari botatzen die errua. Oso manipulazionalak dira.

- Besteen kontra agertzen da beti. Erasotzaile.

Giza portaera pasiboa duen pertsonak ezaugarri hauek izaten ditu:

- Ez dute aurrea ezta erantzunkizunik hartzen.
- Ez da gai bere pentsamenduak, sentimenduak eta beharrak azaltzeko .
- Erruduntasun handikoak dira.
- Barkamena eskatzerakoan azalpen asko ematen ditu.

Giza portaera agresibo-pasiboa duen pertsonak ezaugarri hauek izaten ditu:

- Itxuraz besteekiko pasiboa da.
- Beren agresibitatea pasiboki mozorrotzen dute.
- Ez dira agresiboak izaten atrebitzen baina nolabait badakite min ematen dutela.
- Pasibotasunetik probokatzaileak dira.

### **Giza portaera asertiboa:**

- Jokabide asertiboa norberaren interesak, sinesmenak, iritziak eta nahiak zintzoki, lasai, kulpa-sentimendurik gabe eta beste pertsonen nahiei, interesei edo eskubidei kaltetu gabe adieraztean datza.

- Jokabide asertiboak pertsonak egiten duenaren eta esaten duenaren erantzunkizuna bere gain hartzen duela inplikatzeko du eta, beraz, egindakoen eta esandakoen ondorio posiboak eta negatiboak bere gain hartzen dituela.

- Asertibitateak ez ditu berez zailtasunak edo gatazkak konpontzen, baina inplikaturako bi aldeentzat onuragarriagoak izateko moduan planteatzen ditu. Asertibitatea praktikatzeko duen pertsonarentzat nahiz horren solaskideentzat onuragarria da. Asertibitatearen bitartez bakoitzak beretzat onena dena edo bidezkoena iruditzen zaiona lor dezake, beti izaten baititu kontuan besteen eskubideak.

- Asertibitatea, jaiotzen garenetik heldutasunera iritsi arte, elementu sozializatzaile ugariak esker ikasitako jokabidea da.

- Asertibitatea praktikatzeko duen pertsonak ez du bere burua manipulatu behar, baina berak ere ez ditu besteak manipulatu.

- Hautatzeko askatasunean oinarritzen da. Egoera jakin baten aurrean oso zaila izan daiteke modu asertiboan jokatzeko, baina, horrelako egoeretan ere, pertsonak jokabide asertiboa izan behar duten ala ez erabakitzen dute. Eta horren ondorioz, pertsonak beren ongizatea lortzeko jokabide egokienak adierazteko erabakitzen dutela suposatzen da.

- Jokabide asertiboa ikasteko metodoa jakabidea aldatzeko printzipio teorikoan oinarritzen da, gero jarrerak eta sinesmenak aldatu ahal izateko. Entrenamendu asertiboa jokabidearen aldaketan oinarritzen da eta, horretarako, jokabide alternatiboak praktikatzeko eta egokitzen dira. Entrenamendu asertiborako metodo egituratuak hiru fase ditu:



## Urteko Bizikidetzaren Plana eratzeko Gida (UBP)

---

- 1.- Jokabide asertiboak ezagutzen ikasi eta asertiboak ez direnak bereizi.
- 2.- Jokabide asertiboa pertsonen arteko harremanetan onerako egokiena dela jabetu.
- 3.- Jokabide asertiboak praktikan jartzeko teknikak praktikatu.

Jokabide asertibo egokia zein den ulertzean datza prozesua, eta teknika bakoitzaren jarraibide bereziak kontuan hartzean.

Ariketak testuinguru errazekin eta gure inguru afektibokoak ez diren pertsonekin hasiko ditugu, eta gero zirkulua zabalduz, joango gara, hurbilago ditugun pertsonekin egin arte.

Garrantzitsua da ariketak pertsona desberdinekin egitea, ez beti pertsona berarekin.

Tekniketan proposatutako ariketak egiten hasi baino lehen, nor hasiko den eta zein rol hartuko duen erabakitzea komeni da, gero, paperak aldatuko ditugularik.

**UMOREA:** aspalditik dago frogatuta umorerik ezaren eta patologiaren arteko lotura. Sarritan puztu egiten ditugu kezkak, beldurrak, betebeharrak, frustrazioak, kulpasentimenduak, bete gabeko espektatibak edo eguneroko bizitzako trabak, eta gure gorputzean eragiten du gaixotasun bezala. Umora falta arriskugarria izan litekeen bezala gaixotasun psikosomatikoetan, umorea edukitzea sendagai erabilgarria izan liteke. Behin eta berriro esan izan da umore onaren ariketaren emaitza irribarra dela, eta bere ahizpa zaharra barrea, eta biek batera terapia ezin hobea osatzen dutela egoera psikosomatikoak lantzeko eta sendatzeko. Beraz, egin dezagun ahal dugun guztietan eta jar dezagun praktikan esaera hau: "egiezu barre zure arazoei eta beti edukiko duzu zeri barre egin".

**SORMENA:** Pertsona sortzailea gauza berriei bizitza ematen diena da. Gauzak modu originalean ikusten dituena.

Zeintzu dira pertsona sortzailearen ezaugarriak? Burujabetasuna izateko joera dute, taldearen presioei kasurik egiten ez dienak, konformatzen ez direnak eta besteek beraietaz pentsatzen dutenaz kezkatzen ez direnak. Beren ahalmena gauzak galdetzeko, aztertzeko eta mundua behin eta berriz begiratzeko erabiltzen dute. Malguak, irudimentsuak, naturalak eta arazoak bideratzeko garaian jostalariak. Sentimenez eskaintzen dietenekin oso harkorrak izanik, inguruan bestek baino gehiago ikusten dute, sentitzen dute eta hartzen dute. Oso irekiak daude bai beren barruan bai kanpoan gertatzen zaien guztiarekin.

Ikertekiek diotenez pertsona sortzaileak autokonfiantza, heldutasun emozionala, serenitatea eta independentzia maila altuak dituzte txiki-txikitatik. Gainera kontzentrazioa mantentzeko eta proiektuetan konprometitzeko ahalmen handikoak dira.

Oztoporik gabeko sormena eta autoestimua altua batera datozelarik, haur eta gaztetxoek aukera ematen die posibilitate askorekin jolas dezaten, bait baitakie meritu handiagoko gauzak aukera ditzaketela. Eta horrela izanik, beren ideiak eta eritziak defenda ditzakete. Sortzaileak izateko bere pertzeptzioetan sinestu behar dute eta adierazteko duten ahalmenean ere bai.

Elkartze zurrak, zentzuzko arauak, kontaktu aberatsak eta disziplina demokratikoak, ikastea eta sormena ziurtatzen dute. Umearen eta gaztearen ikasteko beharrak eta bulkadak laguntza behar du eta seguru egon behar du akatsak ez direla hondamenezko ekintzak, baizik eta beraien bitartez ikasten dela eta behar beharrezkoak direla bizitzan aurrera egin nahi bada. Honelako giroa ematen dieten hezitzaileekin (eta ez dugu ahaztu behar hezitzaileak umearen eta gaztearen inguruan gauden pertsona heldu guztiak garela, nahiz eta gurasoak eta irakasleak agian erantzunkizun gehiago dugun beraien ordu dexente igarotzen ditugulako), umeak eta gazteak arlo guztiak garatzen dituzte, bizitzan zehar suertatzen zaizkien arazoei era positiboan aurre egiten die eta zorientsuagoak eta osasuntsuagoak izateko moduan daude.

**ERRESILIENTZIA:** Espasa hiztegiak mekanikak, "txokearen edo perkusioaren eraginez gerta daitekeen hausturari kontra egiten dion materiaren ahalmena dela" dio, eta Laroussek "material baten txokeari aurre egiten dion erresistentzi-indizea" dela dio. Boris Cyrulnik-ek, erresilientziari buruz idatzitako "Los patitos feos" liburuaren egileak, hitzaren bertsio psikologikoak "sufrimenduari aurre egiten dion erresistentzia" dela dio, baita zauri psikologikoaren kolpeak jasateko ahalmena eta erresistentzia horretatik jaiotzen den psikologikoki konpontzeko bultzada adierazten duela ere dio.

Erresilientziari buruzko edozein ikerketak hiru arlo nagusitan egin beharko luke lan:

1.- Barruko baliabideen jabetzea, non izaeran lehenengo urteetatik goiztiar aurrehitzeko elkarrekintzekin batera izaeran eragina izaten duten eta bizitzaren erasoei aurre egiteko modua azalduko duten, garapen gida sendoak jartzen dituelako martxan.

2.- Erasoaren egiturak lehenengo kolpe, zauri edo gabeziaren kalteak azalduko ditu. Hala ere kolpe horrek, pertsonaren istorio pertsonalean eta bere familiarreko eta gizarte testuinguruan hartuko duen esanahiak, azalduko ditu bigarren kolpearen ondorio suntsitzaileak, hau da, traumak sortzen duena.

3.- Azkenik, gizarteak batzuetan zaurituari afektuak, ekintzak eta hitzak dauden lekuetara bueltatzeko ematen dion ahalbideari esker, zauriak hondatutako garapena jarraitzen utziko dion erresilientzi gidak eskaintzen dizkio.

Izaera pertsonalak, kultur esanahiak eta giza sostenguak osatzen duten multzo honek, traumak aniztasun harrigarria azaltzen dute.

## **2.- BIZIKIDETZA ONURAGARRIRAKO OINARRIZKO JENDE-ARTEKO**

### **GAITASUNAK**

**ENPATIA ETA KOMUNIKAZIO ERAGINKORRA:** Gure ikuspuntutik eta inongo juzkurik gabe konprenituak izatea da enpatia. Gure solaskideak bueltatzen digun mezuan gure munduan sartu dela eta gure sentimenduak ulertu dituela esan nahi du. Solaskideak, denbora batez bere mundua alde batera utzi duela gurekin bat eginez.

Normalean bi bidetatik komunikatzen gara: hitzekin, ekintzak adieraziz, eta gorputz-hizkuntzarekin, gure giharrek eta ahots tonuek ekintza horiei buruz transmititzen diguten sentimenduez. Albert Mehrabian-ek dioenez mezuaren % 7a hitzen bidez egiten dugu, eta beste % 93a gorputzaren bidez: ahotsa, eskuen eta besoen keinuak, aurpegierak, eta batez ere begiradak, baina baita gorputzaren bidez, jazkeraren bidez, e.a.

Gure benetazko izaera sentimenduak agertzen ditugunean azaltzen dugu, eta norbaitek bere sentimenduak adierazten dizkigunean era berean bere nortasuna agerian jartzen digu.

Baina benetazko komunikazio eraginkorra lortu nahi badugu ez da nahikoa sentimenduak ezagutzea soilik, baizik eta bestearekin sentitu behar dugu. Bere lekuan (edo bera gurean) jartzea, mundua bere begiekin ikusten saiatzea, bere motibazioei eta bere baloreei egokitzea (gureak alde batera utziz), hau izango litzateke benetan gizakiaren ezaguera lortzea.

Esandako guztiagatik esan dezakeguna zera da: giza harremanetan eta komunikazioan gai nagusienetarikoa enpatia dela (entzute aktiboarekin eta gure jarrerekin guztiz lotuta dagoelarik), eta bere seinale ohizkoenak hauexek direla:

- 1.- Berezko emozioekin kontaktatzeko ahalmena.
- 2.- Gure buruekin hitzegiteko eta gure sentimenduak modulatzeko abilezia.
- 3.- Transmititzen dizkiguten mezuak atentzioz, errespetuz eta interesez entzuteko gaitasuna.
- 4.- Irekiera besteak aurkez dezakeen edozein errealitateaz.
- 5.- Komunikazioa eten dezaketan hausnarketa moralak edo nolabaiteko balorazioak ez egitea.
- 6.- Besteari solidaritatez laguntzen diogula nabarmen agertu.
- 7.- Besteek gureganako duten irekiera eskertzea.
- 8.- Gure solaskidearekin lotura eraginkorragoa mantentzen uzten digun edozein xehetasuna kontutan hartu.
- 9.- Aurkitzen garen egoera desberdinen tenperatura emozionala neurtzen jakin.
- 10.- Sentimenduak ez zauritzeko sentikortasun berezia izan, sentimendu zehatzen azpian dauden zioak konprenitzen ahalegindu.
- 11.- Enpatia ere solidaritatea dakar eskua luzatuz eta gizatasunaren berotasuna eskaniz, behar den guztietan.

## ZAILAK DIREN EGOEREI AURRE EGITEKO TREBETASUNAK:

### 1.- Asertibitatea eta autoestimua lantzen dutenak.

- Entzute aktiboa.
- Laudoriak edo kunplimenduak hartu eta eman.
- Kritikak egiteko eta onartzeko ariketa.
- Ezetz esateko ariketa.
- Berezko eskubideak defendatzea
- Arazoen ebazpena, e. a.

Hauetako batzu egingo ditugu era praktikoan

### 2.- Umorezko eta sormenezko ariketak: era praktikoan egingo ditugu.

3.- **Arnasketa:** arnasa hartzea bizitzea da. Jaiotzen garen unetik beretik laguntzen digu arnasak eta gure bizi kalitatearen isla leiala da. Aldi berean, gure oreka eta osasuna indarberritzeko herraminta eraginkorrenetakoa da. Gure ohiko arnasketa modua ezagutu eta onartu ondoren, arnasketa naturalagoa eta tentsioetatik askea esperimendatzeko baldintza egokienak ezarri behar dira. Modu horretara, gure buruarekiko lotura handiagoa ahalbidetuko dugu eta gure artean espazioa irabazi ere bai.

4.- **Erlaxazioa:** garondoko, sorbaldako eta bizkarreko tentsioak eta minak, lo hartzeko zailtasunak, liseriaketa arazoak, arnas eutsia, atsekabea, gogo falta, suminkortasuna, etengabeko denbora falta eta lehentasunak banatzeko zailtasunak estresaren sindromearen sintomak dira. Orduan, arazoak edo gaitzak jasateko arriskuan gaude, eta ohikoenak loezina, urdaileko gaitza edota depresioak dira. Begien bistakoak badira ere, ez ditugu ahaztu behar. Egunero erlaxazio metodoak eta teknikak ikasteak eta praktiktzeak estuasun uneetako tentsio fisikoak eta animikoak hustutzeko aukera errazten digu.

Erlaxatzea erabat lasaitzen uztea da. Norberarekin konektatzea da eta, ingurunea distortsionatzailea baldin bada, handik isolatzea.

Hori guztia lortzeko ezinbestekoa da alde zuzeneko jarrera eta borondate kontzientzia izatea.

Erlaxazio egoeran gorputza eroso dago, burmuinak gutxienezko bizifuntzioez arduratzen da. Burua harkor azaltzen da eta atsedean hartzetik gertu dago. Erlaxazioak guregan sentazio baikorrak eta atsegingarriak eragiten dizkigu.

5.- **Irudikatze sortzailea:** orain dela gutxi hasi da frogatzen zientifikoki buruko irudiek hitzek baino balio gehiago dutela. Irudikatze sortzailea pentsamenduaren ezaugarriak iruditan edota sinbolotan erabiltzeko modu bat da. Aplikazio anitzetarako erabiltzen den teknika da, betiere helburuen arabera. Burua, gorputza eta espiritua erlaxatzea da horietako bat; eta beste bat osatze fisikoa. Arlo psikoterapeutikoan inkontzienteko zatiak aurkitzeko erabiltzen da. Ikastaro honetan batez ere lehenengo erabilpena interesatzen zaigu.

6.- **Autobehaketa (Meditazioa):** gure pentsamentu, emozio eta barneko egoerak erabat diren bezala behatzea oso teknika ahalmentsu eta aberatsa da.

Teknika hau (batzuek "meditazioa" diote) praktikatzek autoezagutza sakon batetara bideratzen gaitu eta gure zailtasunak eta negatibotasunak trebezia eta independentzia handiz gainditzen laguntzen digu.

8.- **Masajea.** Eskuen masajea egingo dugu.

9.- **Beste ariketa batzuek egingo ditugu autoestimua, konfiantza, e.a lantzeko**

## **PRAKTIKA**

### **ERLAXAZIOA**

Erlaxatzerakoan egokiak diren baldintzen inguruko gomendioak

#### **Aurrebaldintzak**

Saiatu leku lasai batean kokatzen, eroso, tenperatura atseginarekin, argi apalarekin...

Nahiz eta horiek izan baldintza egokienak, hain erosoak ez diren lekuetan erlaxatzen ere ikasi behar da: garraio batean, klaustroetako bileretan, komunean eta abar.

Arropa: arropa gutxirekin eta erosoarekin erlaxatzen saiatuko gara.

Argia: argiztapenak apala izan beharko luke.

Ordua: egokiena goizeko lehen orduak dira, burua eta gorputza atsedean hartuta daudenean. Ilunabarra ere egokia da eguneko tentsio guztiak uzteko. Horrez gain, eguneko hainbat unetan praktikatzea gomendatzen da, nahiz eta minutu soil batzuk izan.

Tenperatura: giro epela eta goxoa izaten ahalegindu behar da, ez beroegia eta ez hotzegia.

#### **Oinarrizko jarrerak**

Lurrean etzanda: hankak aldamenera erorita, besoak gorputzean barrena luzatuta eta ahurra gorantz edo beherantz, erosoena suertatzen den moduan. Batzuetan komenigarria izatend a toalla edo kuxin txiki bat jartzea belauen edo gerriaren azpian.

Eserita: bizkarrezurra zuzen, tentsiorik gabe, hankak zuzen, oinak lurrean, eskuak izterren gainean, hanketan erortzen utziz. Buruak pixka bat aurrera makurtuta.

Zutik: hankak sorbalden neurrian zabaldua, besoak gorputzean zehar luzatuta eta burua pixka bat aurrera.

Hiru jarreretan ahoa erlaxatuta edukitzeaz arduratuko gara, hortzak estutu gabe eta mingaina lasaituta, goiko eta beheko ebakortzen artean. Etzanda gaudenean begiak itxita, eta beste jarreretan irekita eduki daitezke, baina betiere begirada galduarekin eta "interesik gabe".

#### **Nola amaitu erlaxazio saioa:**

Oso garrantzitsua da urrats hauek oso mantso egitea, modu horretara odola berriro normaltasunez hasiko delako ibiltzen eta zorabioak eta giharretako alferrikako arazoak saihestuko direlako.

Begiak itxita baldin badauzkagu, bukaeran irekiko ditugu. gauden jarreretan hiru arnasketa sakon egingo ditugu -arnasgora, arnasbehera- mantso-mantso.

Eskuetako eta hanketako behatzak mugitzen hasiko gara, gero hankak eta besoak.

Aharrausi egiteko edo hasperen egiteko gogoia baldin badugu, askatasun osoz egingo dugu.

Luzatu eta gorputza mugituko dugu, une batzuetako plazeraz gozatuz.

Lurrean etzanda baldin bagaude, fetu-jarrera har dezakegu une batzuetan. Gero, albora begira jarriko gara eta otoitz mahometarraren jarreran edo lau hanketan geldituko gara. Azkenik, burua zintzilik utziz, bizkarrezurra zuzenduz joango gara zutik gelditu arte. Eta amaitzeko burua altxako dugu.

## **KONTRAINDIKAZIOAK**

Mina handitu dezaketen jarrerak edo mugimenduak saihestu. Horrelakoan, zati minduak edo sensibleak kuxinekin eta antzekoekin babestu.

Jan ondoren, hobe da erlaxazio praktikarik ez egitea. Eta arterial-presioa altua duenak ere ez luke egin behar aurretik medikuari kontsultatu gabe.

Haurdunen kasuan, arreta berezia jarri behar da lurreko ariketetan, batez ere buruz behera baldin badira edo buruz gora denbora luzean egon behar bada.

## **ARNASKETAREKIN KONTAKTUAN**

Ariketa hau ikastaroan landutako arnasketa praktikarekin lotuta dago.

Aldez aurretik gorputzaren kontzientzia hartuta: erlaxazio txiki bat, gorputz tenketa batzuk eta abar eginez, arnasketa diafragmaren bitartez egiten saiatuko gara. Horretarako, auspez etzanda, buruz gora edo fetu-jarreran jarriko gara, gogokoena edo egokiena aukeratuz.

Arnasketa garbia edo zuzena dela ohartutakoan, zutik jartzen hasiko gara. Horretarako, jarrera hauetan jarriko gara: kukubilko, lau hankatan, zutik geldirik eta zutik mugimenduan.

Arnas erreferentzia galdu egiten dela konturatzen baldin bagara, garbia eta atsegina izango dugun jarrerara itzuliko gara.

Arnasketa lasai horrek modu natural eta atseginean hartu behar du lekua gure baitan. Garrantzitsua da praktika hau presarik gabe egitea, lortutako espazioarekin gozatuz eta lortzeke daukagunarekin kezkatu gabe. Dena iritisko da; zenbat eta gehiago onartu geure burua eta zenbat eta gutxiago arduratu berriro atzera bueltatzeaz (baldin eta beharrezkoa bada), orduan eta sakonagoa izango da gure arnarekiko kontaktua eta emaitza hbeak lortuko ditugu.

## **ESKOLAN APLIKATZEKO ORIENTAZIO DIDAKTIKOAK**

### **Abisuak**

Ikastaroan praktikan jarri ditugun ariketak eskolan praktikatzeko, aholku batzuk beharrezkoak dira:

- Komenigarria da Ikastetxeko Curriculum Proiektuan txertatuta egotea, eta hori modu hauetara egin liteke:

Osasunarekin lotuta zehar lerro bezala.

Ikasketa teknika bezala.

Tutoretzako lan bezala.

Zenbait ikasgaitako programaren zati bezala: Heziketa Fisikoa, Musika, Plastica...

- Garrantzitsua da ikastaroan landutakoaren garrantziaren berri ematea ikastetxeko lankideei bere erabilgarritasuna uler dezaten. Beste modu batera esanda, eskolak bere egin behar ditu ariketa hauek

- Gurasoak ere egingo diren praktiken eta haien ezaugarrien jakitun egon beharko lukete.

### **Ezarpena**

Metodo hauek adinaren arabera egokitu behar dira. Iraupena desberdina izango da; haur txikiekin saio motzak izango dira, eta adinean aurrera egin ahala, luzatu egindo dira, betiere ikasleen arreta, gozamina eta aukerak kontuan hartuta.

Edukiak ere askotarikoak izango dira. Txikienekin sentsomotorialak izango dira, psikomotrizitate jolasen antzekoak. Handitu ahala, erlaxazioarekin batera beste ariketa batzuk sartzeko aukera egongo da: arnasketa ariketak, masajeak, irudikatze sortzailea, pentsamenduaren behaketa eta metodo mnemoteknoetan oinarritutako lanak. Geroago adierazpeneko komunikazioa eta autoestimua lantzeko ariketak egingo dira.

Bigarren Hezkuntzako zikloetan eta Batxilergoan aipatu metodoak gehiago garatuko dira. Estresaren kontzeptua ongi ulertuko dute ikasleek eta osasun holistikoarentzat mesedegarriak izango diren ariketei eman ahal izango zaie garrantzia.