HEZKUNTZA LANGILEEN HIGADURA KONPENTSATZEKO

ZAINTZA TRESNAK

1. MATERIALA

ELKAR ENTZUTE ETA AITORTZEKO GUNEAK:
HEZKUNTZA KOMUNITATEA ZAINTZEN ZIURGABETASUN GARAIETAN

2. MATERIALA

ESKOLA, KUDEAKETA EMOZIONALEAN EUTSI EGITEN DUEN BIDELAGUNA

«BIDAIA BAT NIRE BARNEAN»

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

SPRL LAPZ
Servicio de Prevención Riesgos Laborales
Lan Arriskuen Prebentzio Zerbitzua

HEZKUNTZA LANGILEEN HIGADURA KONPENTSATZEKO ZAINTZA TRESNAK

Sopela, 2021eko azaroaren 29an

HEZKUNTZA SAILA
Lan Arriskuen Prebentzio Zerbitzua

ZUZENDARITZA ETA KOORDINAZIOA: SORKARI, S.L.
Prestakuntza Eta Pertsonaren Garapenerako Arreta Osoa
Sopela. Bizkaia. www.sorkari.com

ARGAZKIAK: Alicia Vázquez

DISEINU GRAFIKOA ETA MAKETAZIOA: B05T komunikazioa SLL.

1. MATERIALA

ELKAR ENTZUTE ETA AITORTZEKO GUNEAK:

HEZKUNTZA KOMUNITATEA ZAINTZEN ZIURGABETASUN GARAIETAN.

✱ ERABILERA GIDA ETA EDUKI AURKIBIDEA 8

1 HEZKUNTZA PROFESIONARIEN ELKARGUNEA 16

Hezkuntza komunitatea zaintzen krisi garai baten ostean.

1. BIDEOA:
«Mapa amankomun baterako ahotsak batzen»

Tresna praktikoak:

- Komunikazio baketsu foro bat osatzeko ekintza proposamena.
  - **Elkarrizketa borobila**

2 FAMILIENTZAKO ELKARGUNEA 24

Familiek bizitakoa partekatu, jasotakoa eskertu eta aurrera begiratzen dute.

2. BIDEOA:
«Eskerrik asko eskola»

Tresna praktikoak:

- Familia-Eskola
  - **Talde dinamika**
- Eskola-Ikaslegoa
  - **Irudikatze ariketa**
  - **Etorkizuneko ikasleari eskutitza**

3 IKASTETXEENTZAKO EKINTZA PROPOSAMENA 40

Estresa bizitasun bilakatzen

3. BIDEOA:

«Zuhaitzaren dinamika»

Tresna praktikoak:

- Zuhaitzaren dinamika.
  - **Ikasitakoa integratzen gure tokia topatzen dugu.**

2. MATERIALA

ESKOLA, KUDEAKETA EMOZIONALEAN EUTSI EGITEN DUEN BIDELAGUNA

«BIDAIA BAT NIRE BARNEAN»

4. BIDEOA: «Bidaia bat nire barnean» 50

ERABILERA GIDA ETA EDUKI AURKIBIDEA 52

IPUINA 54

IPUINAREN BIDEOAREKIN LANTZEKO EKINTZA PROPOSAMENAK: 58

OINARRIZKO EREDU TEORIKOA. Hiru adimenak

HONDARTZA 72

Sendatzen duen PENA sentituz.
Izan zena ohoratu eta agurtuz.

- Bizitzako doluak landu eta galeretan bidelagun izatzeko ekintza eta errituallak.

DORREA 84

BELDURREI aurre egin eta eskua eman, haien ondoan ibiltzen joateko.

- Gure sinesmenak lasaitu eta malgutu egiten dituzten ekintzak. Fidatzen ikasi.

ZALDIAK 92

HASERREA dantzatzen eta askatzen, kontrola ezin dezakeguna onartzeko

- Norbereburuarekin zein besteekin harremanetan sortzen diren gatazkak kudeatzeko dinamika.

TIPIA 106

Tribuarekin berriz elkartu eta bizitzaren taupadaren erritmoan dantzatu, Bizitza eskertuz.

- Elkartzeko eta elkar zaintzeko errituala, komunitatea ziurgabetasun eta galera egoeren aurrean indartzeko

BIBLIOGRAFIA 114

CUERPO
CAPAS
RELACIONES
PROSPERIDAD
FRUTO
HERIDA

1. MATERIALA

ELKAR ENTZUTE ETA AITORTZEKO GUNEAK:
HEZKUNTZA KOMUNITATEA ZAINTZEN ZIURGABETASUN GARAIETAN.

ERABILERA GIDA ETA EDUKI AURKIBIDEA.

HELBURU OROKORRAK:

- Hezkuntza komunitatea zaindu krisi eta ziurgabetasuna garaietan sortutako higadura konpentsatzeko.
- Erronka handiko azken garai honetan erakutsitako lana eta inplikazioa eskertu.
- Estresa bizitasun bihurtzeko hainbat baliabide eskaini.

AURKIBIDEA

1 HEZKUNTZA PROFESIONARIEN ELKARGUNEA 16

Hezkuntza komunitatea zaintzen krisi garai baten ostean.

1. BIDEOA:
«Mapa amankomun baterako ahotsak batzen»

Tresna praktikoak:

- Komunikazio baketsu foro bat osatzeko ekintza proposamena.
- **Elkarrizketa borobila**

2 FAMILIENTZAKO ELKARGUNEA 24

Familiek bizitakoa partekatu, jasotakoa eskertu eta aurrera begiratzen dute.

2. BIDEOA:
«Eskerrik asko eskola»

Tresna praktikoak:

- Familia-Eskola
  - **Talde dinamika**
- Eskola-Ikaslegoa
  - **Irudikatze ariketa**
  - **Etorkizuneko ikasleari eskutitza**

3 IKASTETXEENTZAKO EKINTZA PROPOSAMENA 40

Estresa bizitasun bilakatzen

3. BIDEOA:

«Zuhaitzaren dinamika»

Tresna praktikoak:

- Zuhaitzaren dinamika.
- **Ikasitakoa integratzen gure tokia topatzen dugu.**

BIBLIOGRAFIA 114

SARRERA

Eskaera eta erantzuna.

Esku artean duzun material hau Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailaren Lan Arrisku Prebentzio Zerbitzuaren eskaera bat da. Honen helburua langileen esku hezkuntza komunitatearen zaintzarako baliagarriak diren hainbat baliabide jartzea da, COVID-19aren pandemiak tentsio eta higadura handiak eragin ditu eta.

Hezkuntza munduan bizi izandako guztiak eragin handia izan du eta izaten ari da agente ezberdinengan: irakaslegoa, ikasleria, zuzendaritza taldeak, irakasle ez diren langile, familiak... Ikastetxeek, bere langileriarekin, erantzun paregabea eman dute, antolakuntza, egokitzapen, berrikuntza eta zerbitzu publikorako gaitasuna erakutsiz. Hala ere, askotan, horrek bidesari nabarmena suposatu izan du, besteak beste higadura, tentsioa eta mina. Sisteman zauriak agertu dira eta hauek, zalantzarik gabe, ikusiak, aipatuak, eta sendatuak izan behar dira.

Mina ohoratzea, aitorpen eta esker onetik abiatuta, sendagarria da. Ondoren, ikaskuntza garrantzitsuak berreskuratuz, gure eskola «amestua» birformulatu ahal izango dugu eta amets horren bila elkarrekin martxan jarri ahal izango gara.

Bideoetan, solasaldi eta elkarrizketa bidez, hezkuntza komunitateko ordezkari ezberdinen testigantzak jaso nahi izan dira: ikastetxeen zuzendaritzak, familiak, irakaslegoa, ikasleria, etab. Eta hauekin batera Hezkuntza Sailetik egoera hau eusten eta kudeatzen egon direnen ahotsa ere islatu beharra dago.

Hizketa bera ikastetxe mailan edo ikastetxe barruko atalen mailan (etapak, departamentuak...) antolatutako solasaldi jarduketa bat izan daiteke. Era berean, hezkuntza komunitateko alderdi ezberdinen artean burutzeko proposamen bat ere azaltzen duen bideo bat dago, zuhaitzaren dinamika deritzona.

Zer gertatu da eskolan?

Oraindik ere ez ohiko egoera batean murgilduta gaude, egoera zail asko eta anitzak eragiten ari dituen pandemia batengatik. Bidean bizitza asko galdu ditugu. Min eta sufrimendu handia eragin duten egoerak ugariak izan dira. Honek mundu mailako egokitze bat eskatu izan du, hasi eta urte eta erdira, oraindik prozesuan dagoena.

Gaur egungo gizartean aurrekaririk ez duen astindua izan da, sistema guztietan nola edo hala eragina izan duena. Ziurrenik beharrezkoa zen konfinamendu baten ondorio izugarriak ikusi eta gero, 20-21 ikasturtea ikasgelak irekita mantentzearen helburu nagusiarekin abiatu zen, aurrez aurreko hezkuntza bermatu ahal izateko. Gizarteak eskolari bere zaintza lanak bete zitzan eskatzen zion, sistema produktibo eta kontsumitzaileek berriz martxa har zezaten.

EAE-n ikasturtea gelen ehuneko txiki baten itxierarekin amaitu zen, ziurrenik irailean maneiatzen ziren agertokirik onena baino txikiagoa. Baina hori lortzeko hezkuntza komunitateak egin duen ahalegina oso handia izan da eta bidesari altu bat eragin du. Orain da atzera begiratzeko momentua, galerak ohoratu, ikasitakoa barneratu eta berriz ere gure tokian kokatu aurrera jarraitzeko. Jakinda, hala ere, aurretik dugun bidea ez dela inoiz lehengoa izango.

Atzera begirada

20-21 ikasturtea ziurgabetasun eta beldur testuinguru batean hasi zen. COVID-19 oso ezezaguna zen oraindik eta hein handi batean ikastetxe zein administrazioak noraezean utzi gintuen. Astez aste dekretuak aldatzen ziren eta protokoloak errebisatuak izaten ziren etsai ikusezinaren kontrako borrokan, saihestezin zirudiena ekidin nahian.

Babesgabetasuna

Zuzendaritza taldeek gorriak pasa dituzte. Argibide irmo ezak oso zaila egin du langile nahiz familien sentsibilitate ezberdinak bateratzea. Albistegiek kutsatu, ingresatu eta hildakoen datuak eta gero itxitako gelen kopuruak birpasatzen zituzten. Ildo berean, konfinamendu berrien testigantzek iraganeko mamuekin aurrez aurre jartzen gintuzten.

Gainkarga

Irakasleei neurri higieniko-sanitarioak asmatu eta betearaztea eskatzen zitzaien, haien prestakuntza edozein izanda ere. Administrazioak ezin zuen denbora nahikoaz erantzun eta erabakiak ikastetxeetan hartu behar ziren. Bertan, alde batetik, koronabirusaren beldur ziren eta neurririk zorrotzenak eskatzen zituzten familiak zeuden. Aldi berean, ikastetxe berdinean, gehiegizko arautze eta zurruntasunaren ondorioen beldur ziren eta neurrien malgutzea eskatzen zuten familiak ere egon zitezkeen.

Gainera, neurri zorrotz eta agian anti-pedagogiko batzuk betearazi behar izatetik landa, irakasleek haien ikasleen eskuak garbitu behar izan dituzte saio bakoitzaren hasiera eta amaieran, asistentzia eta bakoitzaren tokia modu zehatzean eta uneoro erregistratu behar izan dute, zoom bidezko klaseak eman, konfinatutako ikasleen jarraipena egin eta ikasleriaren ongizate fisiko eta emozionala zaindu behar izan dute. Noski, lehendik egiten zuten guztiarekin jarraitzen zuten bitartean.

Gatazkak

Krisi eta sentikortasun handiko egoera honek gure gizartearen barne kohesioa kolokan jarri du. Gatazkek bortizki egin dute gora, hain denbora luzean gordetako tentsio eta agresibitateak elkarbizitza gune ezberdinetan atera izan delarik, baita eskoletan ere.

Gizartearen gogo beroa agerikoa izan da, hein handi batean denok pairatutako estres maila altuen ondorio. Bestalde, erantzukizun eta betebeharrak ere areagotu dira. Eta, egoerari erantzuteko pertsonal kopuru gehigarri bat kontratatu bada ere, egoerak higadura nabarmena eragin du hezkuntza langileen artean.

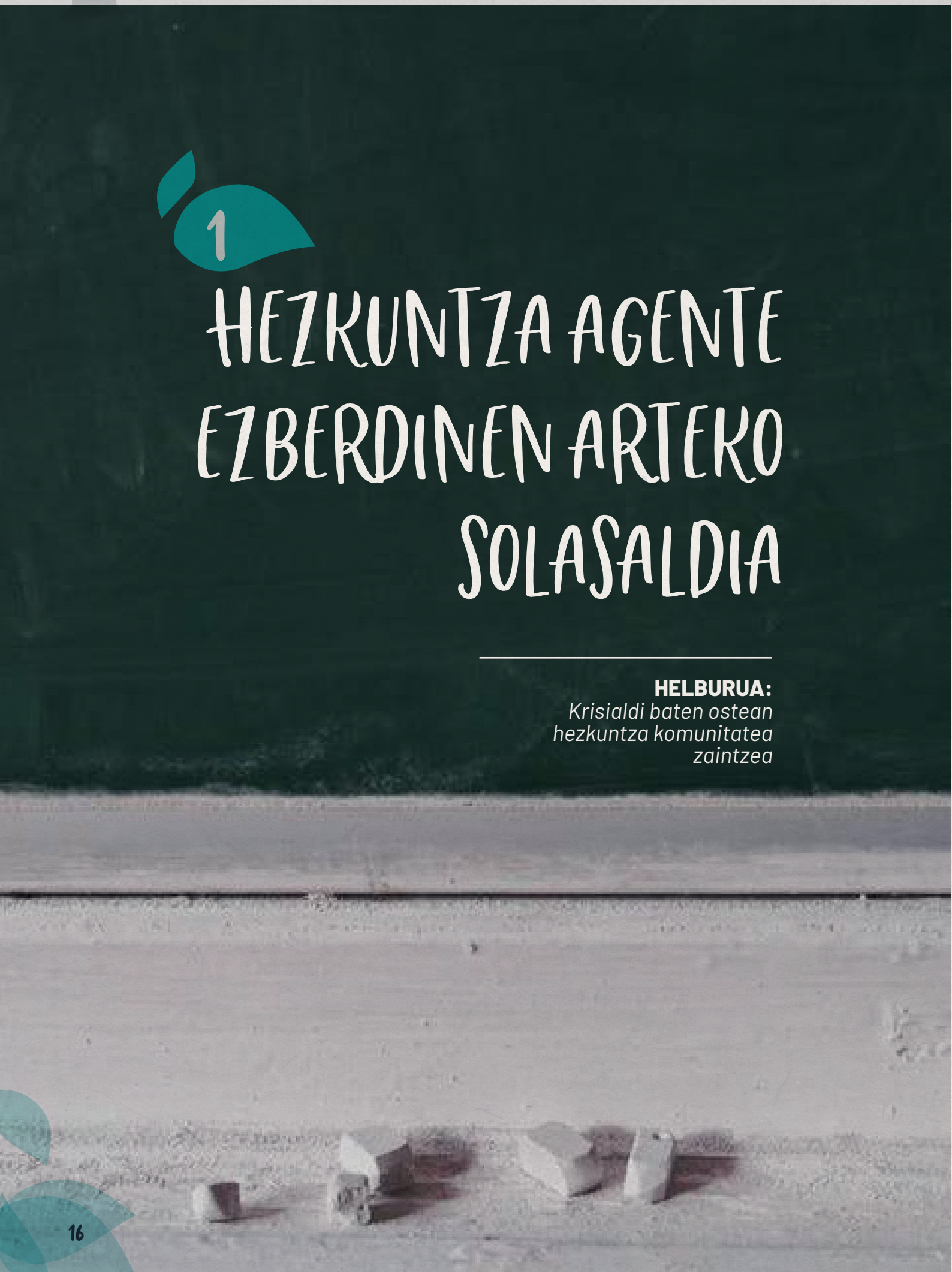
Proiektu kuttunak alde batera utzi

Plan, programa eta metodologia asko bertan behera utzi behar izan dira, hala neurri sanitarioekin bateragarriak ez zirelako, nola bizirauteko helburuak energia guztiak behar zuelako. Motibazio iturri ziren ilusio eta proiektu asko alde batera utzi dira eta oinarrizkoa den horretara mugatu behar izan gara.

Momentuko erronkak

Baldintza hauetan, egokitzapen mekanismo asko ipini dira martxan. Hauetariko gehienek modu automatikoan funtzionatzen dute. Baina, iritsi da gogoeta kontziente eta partekatua egiteko momentua. Iritsi da norbera bere ardatzean kokatu eta hezkuntza komunitatean dagokion tokia hartzeko. Gelditu eta atzera begiratzeko momentua, ikasitakoa geurea egiteko, elkarrekin zein bide ibili nahi dugun pentsatu eta nola nahi dugun egin erabakitzeko, sistemako alderdi guztiak barruratuz eta denontzako zentzua izan dezala bilatuz.

Oraindik pandemiaren ondorioek atsekabe handia eragiten dute. Gure aurrean elkarlana eskatuko digun erronka bat dugu. Talde lanak gatazkari eta ezberdintasunei ongi etorria ematea eskatzen du. Eskola, batez ere, zaintza eta ikaskuntza gune bat da. Beraz, testuinguru aldakor honetan geure burua zaintzen ikasi beharko dugu aurrena.



1

HEZKUNTZA AGENTE EZBERDINEN ARTEKO SOLASALDIA

HELBURUA:
Krisialdi baten ostean hezkuntza komunitatea zaintzea

1. BIDEOA:

«Mapa amankomun baterako ahotsak batzen»

Administrazio, zuzendaritza, tutoretza eta orientazio zerbitzuetako ordezkariak.

Iritzi ezberdinez osatutako solasaldia da, non hezkuntza profesional anitzen zailtasun eta erronkak ulertzeko informazioa batzen den. Entzute aktibo eta komunikazio ez bortitzak elkarrizketa bideratzen dute.

TRESNA PRAKTIKOA:

HIZKETA BIRIBILA/HITZAREN BOROBILA

Sarrera

Aurreko bideoan hezkuntza komunitateko kide ezberdinen arteko solasaldia entzun dugu. Bakoitzak bere errealitatetik pandemia garaia nola bizi izan duen azaltzen zuen. Solasaldi honetan gogoetarako hainbat galdera jarraitu dira: Garai honetan zer dugu eskertzeko? Nori? Zer izan da zailena eta mingarriena? Zer nolako zauriak agertu dira? Zer ikasi dugu eta hemendik aurrera nora goaz?

Aurkezten dugun jarduketa proposamena solasaldi hau foro ezberdinetan burutzea da, hezkuntza komunitateko kide desberdinen artean gogoeta sustatuz. Izan daiteke klaustroan, departamentu batean, zuzendaritza taldean, gela bat, gurasoekin bilera bat, irakasle ez langileen arteko batzarra... Noski, ideala litzateke sistemaren parte diren talde ezberdinen ordezkarien arteko hizketa biribila antolatzea.

Hala ere, iradokizuna hizketa antolatzeko modu berezi bat jarraitzea da. Zehazki, HIZKETA BIRIBILA edo HITZAREN BOROBILA deritzona, jarraian azaltzen den bezala.[1]

[1] Ideiaren iturria ondorengo material gomendagarria: BOQUÉ, MARIA CARME (2020) Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de los conflictos. 20 Círculos de la palabra y una Asamblea en el aula. Editorial NARCEA

Zer da Hizketa Biribila edo Hitzaren Borobila

Aitatutako autoreak dioen bezala, «hizketa biribila aurrez aurre eta pareko moduan elkartzen diren pertsonen arteko bilera bat da. Bere helburua prebentiboa da: taldean harreman positiboak sortu, *zu* eta *ni* bananduetatik *gu* batetara pasa, geuri dagozkigun gai garrantzitsuen inguruan sakontzeko helburuarekin». Errespetua, elkar entzutea eta estimua dira borobila gidatzen dute balioak. Nahiz eta, ikusiko dugun bezala, aukera badagoen borobila bakoitzaren balio eta printzipio propioak jarduketan bertan zehazteko.

Borobila osatzen duten elementuak

- *Gidatutako* gune bat da, hots, badago pertsona bat (edo bi) borobila, dinamika, printzipio eta parte hartzaileen zaintzaz arduratzen dena. Ekintza bere fase ezberdinetatik gidatzen du, erritmoa moldatuz. Ikuspuntua mantentzen du. Parte hartzaileengan konfiantza sortzen du.
- «*Hitzaren objektu*» bat dago, izaera sinbolikoa duena eta parte hartzaileen artean pasatzen doana. Objektu hau duenak baino ezin du hitz egin (edo eta, nahi izatekotan, beste norbaiti pasa aurretik isiltasun une bat egin dezake). Horrela egiteak errespetuzko hizketa eta elkar entzutea sustatzen ditu. Sinbolo hau talde bakoitzean ezberdina izan daiteke, irudikatzen duenaren arabera. Esate baterako, boli, erregela edo klariona bat, irakasle borobil bat bada. Edo eta pilota txiki bat, harri bat, kandela edo argazki bat... Taldearen baloreak irudikatu eta identifikazioa errazten duen edozer gauza.
- Borobilak *FASE* ezberdinak jarraitzea komenigarria da:
  Irekiera/ Konexioa/ Itxiera
  IREKIERA: fase honetan parte hartzaileei harrera egin eta ongi etorria ematen zaie, borobilaren helburua eta funtzionamendua azaltzen dira, oinarrizko balioak gogoratzen dira (errespetua, entzutea, inklusioa, etab), hitzaren objektua aurkezten da, testu kitzikagarriren bat irakurri daiteke eta lehenengo erronda bat egiten da parte hartzaileak nola datozen ikusteko (adibidez hitz batean nola dauden adierazi, edo ekintzarekiko itxaropenik baduten azaldu). Amaitzerakoan, gida lanetan dagoen pertsonak entzundakoaren laburpen txikia itzuli diezaieke, ekarpen guztiak kontutan hartuz.

- **KONEXIOA:** borobilaren atal nagusia da, eta elkartzea eragin duen gaiari heltzeko momentua da, erronda ezberdinetan. Hemen borobilaren gaia lantzen joaten da eta amaieran, gidariak aipatutako proposamen eta konpromisoen laburpena egin dezake, borobilak jaso eta onartu ditzan.
- **ITXIERA:** balorazio itzuli bat (nola noa, zer ikasi dut, desio bat...) eta eskerrak ematen amaitzen da. Gida lanetan dabilen pertsonak bertan egotea eskertzen du. Ondoren, ondo badator, keinu partekatu bat egin daiteke (txalo bat, talde besarkada...). Eta, apika, itxiera eta gero jan arin bat partekatu.

Hizketa biribila planifikatzeko eredua[2]

arraian, interesgarria deritzogun edozein gairi buruz hizketa biribila antolatzeko eredu bat aurkezten dugu. Gainera, galdera bakoitzaren ondoren, hainbat iradokizun egiten ditugu jarduketa honetan planteatzen ari garen Hizketa Borobila antolatzeko.

1. Helburua:

Zein helbururekin antolatu nahi dugu borobil hau?

Pandemia garaian hezkuntza komunitateak bizi izandakoa integratzea, pertsona bakoitzaren ekarpena estimatu eta eskertuz, zaila eta mingarria izan dena aipatu eta ohoratuz, eta etorkizunerako ikaskuntzak zein konpromisoak ateraz.

2. Parte hartzaileak:

Nortzuk gonbidatuko ditugu borobil honetara?

Arestian aipatu bezala, borobila ikastetxe barruko maila eta eragile ezberdinekin antolatu daiteke. Ahal dela, ahots anitzak biltzen dituen borobila gomendatzen dugu. Beste aukera bat da borobil homogeneo ezberdinak antolatzea, anitzagoa izango denaren aurretik.

3. Espazioa:

Gelaren erdia elementu sinbolikoren batekin girotuko dugu? Zerekin?

Testuinguruaren arabera girotzea aldatu daiteke. Hitzaren Borobilaren printzipio eta baloreak adierazten dituzten sinbolo bakun batzuk badaude: zuhaitza (sustrai, enbor eta adarrekin), mandala bat, taldea eta ahalegin kolektiboa gogora ekartzen duen zerbait (kirol mundutik metaforak, adibidez traineru bat), naturaren beste elementu batzuk, kandela bat, etab.

[2] Adaptación propia de la propuesta de Kay Pranis, en http://www.instituteforrestorativeinitiatives.org/

4. Irekiera:

Nola irekiko dugu borobila? Olerki, mugimendu, arnasketa, istorio... batekin?

Zentratze eta arnasketa ariketa txiki bat izan daiteke, erlaxatzen eta elkar entzuteko prestatzen gaituena. Edo norabide egokian bultzatuko gaituen testu, ipuin edo abesti bat.

5. Hitzaren objektua:

Zer izango da hitzaren objektua eta zergatik?

Parte hartzaileentzat esanguratsua izan daitekeen zerbait bilatu dezagun.

6. Aurkezpenak:

Zer galdera egingo dugu borobilean konexioa sortzen hasteko?

Adibidez: nola zatoz? zein da elkartze honekiko duzun nahia edo desioa? zer espero duzu? ba al dago zerbait/norbait presente izan nahiko zenukeena?

7. Balio eta printzipioak:

Borobilaren balio eta printzipioak gidariak ezarriko ditu edo denbora bat emango dugu beroriek elkarrekin sortzen?

Daukagun denboraren arabera, aldez aurretik finkatutako printzipio batzuk eskaini daitezke (errespetua, elkar entzutea, estimu begirada, konfidentzialtasuna...) edo lehenengo erronda bat abiatu daiteke balioak proposatu eta adosteko (proposamen baten gainean edo hutsetik abiatuta). Galdera honako hau izan daiteke: ze balio eta printzipio behar ditugu elkarrizketa hau eraikitzailea izan dadin?

8. Lehenengo erronda borobilaren helburuari buruz.

Ze galdera erabiliko dugu hizketa borobilaren gaia/ helburuari buruzko solasaldia hasteko?

9. Bigarren erronda borobilaren helburuari buruz.

Ze beste galdera izan daitezke erabilgarriak gaiaren inguruan sakontzen joateko?

10. Hirugarren erronda eta ondorengoak (denbora badago):

Ze galderak bideratu dezake arreta lehenengo bi errondetan atera den horri? Ze galdera egin dezakegu konpromisoren bat sortzea ahalbidetzeko?

Hasieran aipatutako galderak izan daitezke: zer eta nori eman behar dizkiot eskerrak garai honetan egindakoagatik? Zerk mindu gintuen? Zer izan zen bereziki zaila? Zer tenkatu edo zauritu gintuena? Zer ikasi dugu? Zer egin dezakegu hemendik aurrera? Ze konpromiso hartu dezakegu zentzu horretan?

11. Irteera:

Ze galdera egin dezakegu azken sentsazioa jasotzeko?

Irteerarako galderak honako hauek izan daitezke: nola noa? Partekatutako guzti honetatik, zer nahi dut nirekin eraman? Zer azpimarratuko nuke? Ze sentsazio daramat? Ze desio nahi dut adierazi?

12. Itxiera:

Nola itxiko dugu borobila? Mugimendu, irakurketa, arnasketa edo luzaketa ariketa batekin?

Erabaki beharko dugu itxiera sinbolikoa, keinu kolektiboa (txaloa, besarkada) edo bakarkako keinua nahi dugun. Beste aukera bat denon artean zerbait sortzea izan daiteke (adibidez hitz hodei bat, post-it batzuetan idatzi eta itsatsiz) edo eta elkarrekin testu bat irakurri edo abesti bat entzun/abestea.

13.Materialak:

Ze material beharko dugu borobil hau gidatzeko?

2

FAMILIENTZAKO SOLASALDIA

HELBURUA:
Familiek bizitakoa partekatu, jasotakoa eskertu eta aurrera begiratzea.

2. BIDEOA:

«Eskerrik asko eskola»

Haur, Lehen eta Bigarren Hezkuntzako familien ordezkariak
Eskoletako langileen lana aitortzeko bideokonferentzia.

FAMILIEN BIDEOAREN TRESNA PRAKTIKOA:

FAMILIA - ESKOLA

TALDE DINAMIKA

Sarrera

Ikusi berri dugun bideoan seme-alabak etapa ezberdinetan dituzten hiru familia agertzen dira. Bideoan geldiune bat egin eta atzera begiratu dute, pandemia garaian bizitakoaren inguruan hausnartzeko. Gogoeta ariketa honetan ikusi dugu, alde batetik, familiak oso eskertuta daudela ikastetxeetan egin den ahaleginagatik, eta beste aldetik, haien seme-alabek prozesu zail honi aurre egiteko moduagatik.

Jarduketa honen helburua familiek gelditu eta bizitakoaz hausnartzeko espazio bat izan dezatela da eta, ikasitakoarekin, eskola eta familiaren arteko harremana indartu dadila.

Talde dinamika hau toki ezberdinetan burutu daiteke, esate baterako, guraso elkarteak, guraso bilerak edo hezkuntza komunitateko estamentu ezberdinak elkartu eta hauen arteko kohesioa helburu duten bileretan.

Talde dinamika

Orain une aproposa da atzera begiratu, bizitakoaz hausnartu eta egoera honekin ikasitakoa baloratzeko. Horretarako honako talde dinamika hau proposatzen dizuegu, familiekin partekatu daitekeena:

Garrantzitsua da dinamikan parte hartzen duen pertsonetako batek dinamizatzaile rola hartzea. Hala ere, pertsona honek beste edozeinek bezala parte hartu ahal izango du, jarduketa dinamizatzeaz gain.

Dinamizatzailearen eginkizunetako bat denboraren kudeaketa izango da. Hau oso garrantzitsua da horrelako ariketetan, parte hartzaile guztiek aukera izan dezaten haien ikuspegia eta ikaskuntzak azaltzeko.

Parte hartzaile guztiek galdera guztiak komentatzeko aukera izatea funtsezkoa da. Hala erabakitzen bada, hitza hartzeko gehienezko denbora ezarri daiteke (dinamizatzaileak kontrolatuta), parte hartzaile bakoitzak bere ondorioak adierazteko.

Dinamika luzeegia izan ez dadin, galderak aldez aurretik landuta egotea gomendagarria da.

Hauek dira dinamikan landu daitezkeen galderak:

- ***Zer ikasi duzu eskolari buruz pandemia garai hauetan?***
- ***Eskolaz zenuen ikuspuntua aldatu al da? Ze zentzutan?***
- ***Nola baloratzen duzu irakasleen jarduketan pandemia garaian zehar? Haietaz zenuen irudia aldatu al da? Ze zentzutan?***
- ***Uste al duzu familia eta irakasleen arteko harremana estuagoa izan beharko litzatekeela? Nola lortu daiteke hori?***
- ***Nola baloratzen duzu zure seme-alaben jokaera pandemian zehar?***
- ***Nola uste duzu jokatuko zenukeela zuk egoera hau haien adinarekin bizi izan bazenu?***
- ***Zer ikasi duzu zure seme-alabekin bizitako prozesu honetaz?***
- ***Pandemia dela eta ikasi duzun guztiaz, zer uste duzu etorkizunean erabili ahal izango duzula?***
- ***Ba al duzu eskolari zer eskertu, garai hauetan egindako lanagatik?***

Orain, mezu hau zuk nahi duzun pertsona edo erakunderi bidaltzea proposatzen dizugu. Ikastetxe bat, irakaslegoa... eskertu nahi diozun horri galdera hauen erantzunak bidali ahal dizkiozu, dela WhatsApp, posta elektroniko edo eta eskutitz baten bidez. Horrela jakin ahal izango dute haien lana ze garrantzitsua izan den zuentzat eta aurrera jarraitzeko adorea jasoko dute, gizartearentzat hain garrantzitsua eta beharrezkoa den lanbide honetan jarraitzeko.

Eranskina:

«Tribu oso bat behar da haur bat hezteko»

Heldua bidelagun eredu:

- Helduak helduak dira, ez haurrak. Gidatu behar dute, ez lagunak izan. Maitasuna eta errespetua eman behar dute, baina «laguntasunerako» helbururik gabe.
- Irakasleak gurasoekin lerrokatu behar dira, ez ikasleekin. Gurasoak irakasleen ondoan egon behar dira haien seme/alaben hoberako.
- Irakasleak gurasoengandik gertu kokatzen direnean haien ordezkarietan bilakatzen dira eta autoritatea lortzen dute.
- Berari ez dagokion tokia hartzen duena «erre» egiten da (kontrako noranzkoan doalako)
- **Guraso eta irakasleak talde berean badaude, ikasleek eginkizunari aurre egin ahal izango diote.**
- Guraso on bat izateko seme-alaba ona izaten ikasi behar dugu (bizitza eta berarekin batera eman zigutena eskertu)
- Irakasle on bat izateko ikasle ona izaten ikasi behar dugu (irakatsitakoa eskertu)
- **Gurasoek, irakasleek bezala, daukaten dena eta onena ematen dute, baina batzuetan haur eta nerabeek ezin dute hartu.**
- Gure historiarekin bakeak egiten ditugunean, gure ondoren datozenei laguntzen ari gara.

Laguntzaren ordenak:

- **Hartu-emanetan bi maila daude:**
  - Alde batetik, berdinen artean. Hauek maila berean daude eta elkarrekikotasuna beharrezkoa da.

  Beste aldetik, guraso eta seme-alaben artean edo laguntzaile/lagundutakoen artean. Hemen desoreka naturala dago.
- **Kontutan hartu behar da:**
  - Bakarrik norberak duena eman daiteke: ez bada jasotakoa hartu, gutxi da emateko dagoena.
  - Egoerak uzten dueneraino baino ezin da lagundu.
  - Laguntzeko helduak izan behar dugu eta bestea ere eraikitzen ari den pertsona duina bezala tratatu, paternalismorik gabe.
  - Ondo lagundu ahal izateko, laguntzeko asmoari uko egin behar diogu.

Ikasleek gurasoak behar dituztela kontutan hartu behar dugu. Ikasleekin lanean, beraien gurasoak ordezkatzen dituzu edo haien izenean jarduten duzu. Zuk zeuk guraso horiek zure bihotzean badaramatzazu, errespetuz, ikasleak zutaz fidatu daitezke eta ematen diezuna hartu. Zurekin sortzen duten «transferentzia», zure bitartez, gurasoengana doa.

BIDELAGUN IZATEAREN FILOSOFIA:

1. Bidelagun izatea bestearen minarentzat presente egotea da; ez bere mina desagerraraztea.
2. Bidelagun izatea beste gizaki baten arimarekin basamortura joatea da; ez irteera topatzeaz arduradunak garela sinestea.
3. Bidelagun izatea arima ohoratzea da; ez adimenean fokatzea.
4. Bidelagun izatea bihotzarekin entzutea da; ez buruarekin aztertzea.
5. Bidelagun izatea besteen borroken lekuko izatea da; ez borroka horiek epaitu edo gidatzea.
6. Bidelagun izatea bestearen ondoan ibiltzea da; ez gidatu edo gidatua izatea.
7. Bidelagun izatea isiltasun sakratuaren dohainak ezagutzea da; ez momentu guztiak hitzekin betetzea.
8. Sufritzen ari denaren bidelagun izatea geldirik eta isilik egotea da; ez uneoro aurrera mugitu nahi izatea.
9. Bidelagun izatea bestearen nahasmena eta anabasa errespetatzea da; ez ordena eta logika bat derrigortzea.
10. Bidelagun izatea besteengandik ikastea da; ez besteei irakastea.
11. Bidelagun izatea jakingura jarrera izatea da; ez adituen jarrera.

Alan D. Wolfelt, *«Companioning Philosophy»*

FAMILIEN BIDEOAREN IKASLEENTZAKO TRESNA PRAKTIKOA:

IRUDIKATZE ARIKETA ETA ETORKIZUNEKO IKASLEARENTZAKO ESKUTITZA

Sarrera

Material hauek familiekin eta ikastetxeekin lan bat burutu eta gero sortzen dira.

Jarduketa hauen helburua ikasleek beraien pandemia garaiko bizipenak adierazteko espazio bat izan dezatela da. Beste aldetik, gogoeta ariketa egin dezatela bilatzen da, prozesu honetan ikasitakoaz hausnartu dezaten. Ikaskuntza hauek etorkizuneko erronkei aurre egiterako orduan indargune izango dira.

Ariketa hauek hezkuntza formal zein ez-formaleko testuinguruetan erabili daitezke. Tutoretzetan zein familia testuinguruan ere burutu daitezke.

Tresna hauek erabiltzeko adin egokia DBH 3. mailatik aurrera izango da.

IRUDIKATZE ARIKETA

Ariketa hau gauzatzeko toki lasai batean egotea gomendagarria da, zaratarik gabekoa eta gorputz jarrera eroso bat hartzeko aukera ematen duena. Ariketa audio baten bidez egin dezakegu ala testua zuzenean ariketaren gidariak irakurri dezake:

Bizkarra zuzen dugula eseriko gara, oinak lurrean, eroso gauden posizio batean.

Begiak itxiko ditugu, sakon arnastu eta gure gorputzean arnasketak eragiten duen mugimenduaz ohartuko gara.

Ohartu zaitez zure arnasaz, eta behin kontaktua eginda arnasa kontrolatzeari utzi eta modu natural batean jarrai dezala utzi, intuitiboki. Eta hor geldituko zara, zure arnasari arreta jarriz.

Orain eserleku eroso batean zaudela eserita imajinatuko duzu. Zure aurrean pantaila handi bat dago, zure eskuan pantailan agertzen diren irudiak kontrolatzeko agintea duzu eta botoia sakatuz piztu egingo duzu. Pantaila horretan zure burua ikusiko duzu, 30 urte barru.

Orain 2050 urtean zaude eta dena da desberdina, teknologiak asko egin du aurrera, gailu digitalak oso ezberdinak dira, jendearen janzteko era ere oso desberdina da, zerua dronez beteta dago eta etxeak 3D inpresorekin eraikitzen dira.

Duela aste batzuk birus berri bat agertu da, oso arriskutsua eta munduan barrena zabaltzen ari da. Gogoratu orain 2050 urtean gaudela. Telebista eta komunikabideak etengabe ari dira horri buruz hitz egiten eta egoera geroz eta larriagoa da.

0:00 / 11:38

Ikasleekin «irudikatze ariketa» egiteko audioa.

Aurreko astean, duela 30 urte ikasten ari zineneko ikastetxeko zuzendariak deitu egin dizu, oraingo ikasleei zure aurreko pandemia garaiko bizipenak azaldu eta ikasitakoa kontatzeko.

Gaur aurkezpenaren eguna da eta ikastetxeko auditorioan zaude. Ikus dezakezunez, auditorioa gogoratzen zenuenaren zeharo desberdina da. Nola ikusten duzu? Jarri arreta zehaztasunetan: estruktura aldatu al da? Nolakoak dira eserlekuak? nolakoa da aurkezpenerako erabiliko duzun pantaila? zenbat ikasle dago? agian haien janzkerak ikusi ditzakezu? ze soinu entzuten dituzu? Konturatu zaitez inguratzen zaituenaz... eta konturatu zaitez nola sentitzen zaren. Urduri al zaude hitzaldi bat emateagatik? lasai al zaude?

Dena behatu eta gero zure hitzaldia hasiko duzu. Bere izenburua «Pandemia garaian norbere burua zaintzen» da. Hitzaldi honetan aurreko pandemia nola bizi izan zenuen kontatuko duzu, eta batez ere orduan ikasi zenuenaz.

Hitz egiten hasiko zarenean, ikasleen artean zure antza hartzen diozun ikasle bat ikusiko duzu, lehenengo lerroan eserita. Arretaz begiratu. Ikusi dezakezu bere begiradan beldurra dagoela, baina beste alde batetik ikusiko duzu zuk ikasitako hori entzuteko gogotsu dagoela, momentu honetan oso lagungarria izan ahal zaio eta.

Hasten zara aurkezpenarekin:

- **1. diapositiba: Sarrera. Eta ikusiko duzu zure burua pandemia nola bizi zenuen kontatzen, zer izan zen zuretzat garai hura.**
- **2. diapositiba: ikasi nuen gauzarik garrantzitsuena zera izan zen: .... eta ikasleen aurrean ikasi zenuena azaltzen ikusiko duzu zure burua. (Minutu bateko gogoeta).**
- **3. diapositiba: ikasi nituen beste gauza garrantzitsu batzuk honako hauek izan ziren... (Beste minutu bateko gogoeta)**

Aurkezpena amaitzerakoan zure antza hartzen zenion ikaslea, lehenengo lerroan eserita dagoena, zuregana doa eta aurpegi irribarretsu batekin eskerrak emango dizkizu, badakielako partekatu dituzun ikaskuntza eta ezagutzekin momentuko pandemiari eta etorkizuneko erronkei aurre egiteko prestatuago dagoela.

Ikasle hori agurtu eta gero, zure eserleku erosora bueltatuko zara. Bertatik pantaila handia ikusten ari zara eta bertan galdera bat agertzen da: Nola uste duzu ikasle honek egoera zailei aurre egingo diela, zuk partekatu esperientzia eta jakinduriarekin?

ETORKIZUNEKO IKASLEARI ESKUTITZA

Ariketa honen helburua ikasleek pandemia garai honetan bizitakoaz gogoeta egin eta askatasunez ikasitakoa idatziz adierazi ahal izatea da. Horretarako gidatutako eskutitz bat proposatzen da, 2050 urtean antzeko egoera bat bizitzen ariko den ikasle batek irakurri dezan.

Irudimenezko bidai baten bidez, joan zaitez orain 2050 urteko udaberriko egun eguzkitsu batetara (begiak itxi ditzakezu eta imajinatu). Badaude teknologia berriak, ohitura berriak, moda eta joera berriak... Hala ere, badago hainbat gauza gure barnean daudenak eta aldatzen ez direnak: adibidez, beldurra.

Egun horretan bertan, komunikabide eta sare sozialak pil-pilean daude: Osasun ministerioak azaldu berri du ordurarte garrantzi gutxi eman zaion gaixotasun bat gure herrialdean zabaltzen hasi dela eta pandemia egoeran gaudela. Egoera oso zaila da, kutsatu kopuruak azkar igotzen dira, hildakoak ere geroz eta gehiago dira eta ez dago oso informazio fidagarririk gertatzen ari denaren inguruan.

Jendea, orduan, duela 30 urte bizitako pandemia gogoratzen hasten da. Oraindik ez dakite zer gertatuko den, etxeetan konfinatu beharko dituzten. Zurrumurrua indarra hartzen doa.

Andrea, zure gaurko adina eta ikastetxe berean ikasten duen neska bat, egoera hau ziurgabetasun eta beldur handiarekin bizitzen ari da. Atsedenetan, etxean, lagunekin, sareetan... gai hau besterik ez dago. Duela egun gutxi arte egoerari buruzko meme barregarriak ziren nagusi. Orain, ordea, jendea zinez beldurtuta dago.

Ikastetxeko irakasle nagusienetako batek patioan burumakur ikusten du eta zera esaten dio:

-Andrea, badakit egoera honek asko eragiten dizula. Aldartea hobetu ahal izateko sekretu bat kontatuko dizut. Duela 30 urte, hau gertatu zenean, ni ikastetxe honetara iritsi berria nintzen. Orduan, garaiko ikasleekin, denbora kapsulak egin genituen, hau berriz gertatzekotan ikasitakoa gordetzeko. Nik haietako bat daukat. Garaiko ikasle batek zuri idatzitako eskutitz bat da. Bertan bere esperientzia nolakoa izan zen kontatzen dizu, ze gauzek lagundu zioten erronka horri aurre egiten, ze gauza egingo lituzke ezberdin eta zer ikasi zuen egoera horrekin.

Irakasleak eskutitza ematen dio, egurrezko kapsula batean gordeta. Andreak ireki egiten du eta papera ukitzen du. Horixka dago, pasatako denbora dela eta. Irakurtzen hasten da.

ETORKIZUNEKO IKASLE MAITEA,

Eskutitz honen bidez pandemia garaiko nire esperientzia nolakoa izan den kontatuko dizut. Irakurtzen duzunean, ziurrenik denbora luze pasa izango da. Hala ere, espero dut hemen jasotakoa lagungarria izatea.

Dena hasi zen... _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Egoera honi aurre egiten baliagarria izan zait... _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hainbat gauza beste modu batera egingo nituzkeen, adibidez...

Egoera honekin gauza asko ikasi ditut, esate baterako...

Egia da batzuetan egoera zailak bizitzea tokatzen zaigula. Hala ere, bizipen horien ondorioz ematen diren ikaskuntzak oso erabilgarriak izango dira bizitzak planteatzen dituen erronkei aurre egiteko.

Benetan, espero dut informazio hau guztia erabilgarria izatea,

Agur bero bat,

3

IKASTETXEENTZAKO EKINTZA PROPOSAMENA

HELBURUA:
Eskola, familia eta ikasleriaren artean elkarrekin komunikatzeko lan talde bat sortu. Alderdi bakoitzak bere tokitik atzera begiratu besteei haien laguntza eta zailtasunak aitortzeko. Hortik ikaskuntza berri bat eta aurrera jarraitzeko indarra ateratzen da, estresa bizitasun bihurtuz.

3. BIDEOA:

«Zuhaitzaren dinamika»

Ikasle, familia eta langile irakasle zein ez irakasleen ordezkariak.

IKASTETXEKO JARDUKETAREN BIDEOAREN TRESNA PRAKTIKOA:

KOMUNITATE ZUHAITZAREN ERAIKUNTZA

IKASITAKOA BARNERATUZ GURE TOKIA TOPATZEN DUGU

Sarrera

Proposatutako dinamikak 4 geltoki dituen ibilbidea jarraitzen du:

ESKER ONETIK ETORRI

Eskolako langile guztiak aitortuta eta eskertuta sentitu daitezen. Egindako ahalegina eta gizartean izandako garrantzia balioan jarri.

Eskertze elkarrekintza hauek norabide anitzekoak izan daitezela (familiak irakasleei, irakasleak familiei, administrazioak ikastetxeei, gizarteak eskolari, eskolak gizarteari...)

MINA ETA DOLUA OHORATU

Mingarria izan denari dagokion tokia eman: bizitzen galera, osasunaren galera, ziurgabetasuna, babesgabetasun eta bakardadea, apurtu arte tenkatutako harremanak, nekea eta erretzea...

BEGI BERRIEKIN BEGIRATU

Hezkuntza jarduerari erantzukizun zabal batetik begiratu («Tribu oso bat behar da haur bat hezteko»).

Denborari epe luzerako ikuspegiaz erreparatu, bat-batekotasuna gaindituz.

BIDEARI EKIN

Apurtutako loturak berreskuratu eta indarberritu: talde lana, familia-eskola harremana, ikastetxe-gizarte lotura...

Inspiratzen duen ikuspegia garatu, ilusioak eta gogoak batzen dituena: oinarrizkoa, harremanak, zaintza...

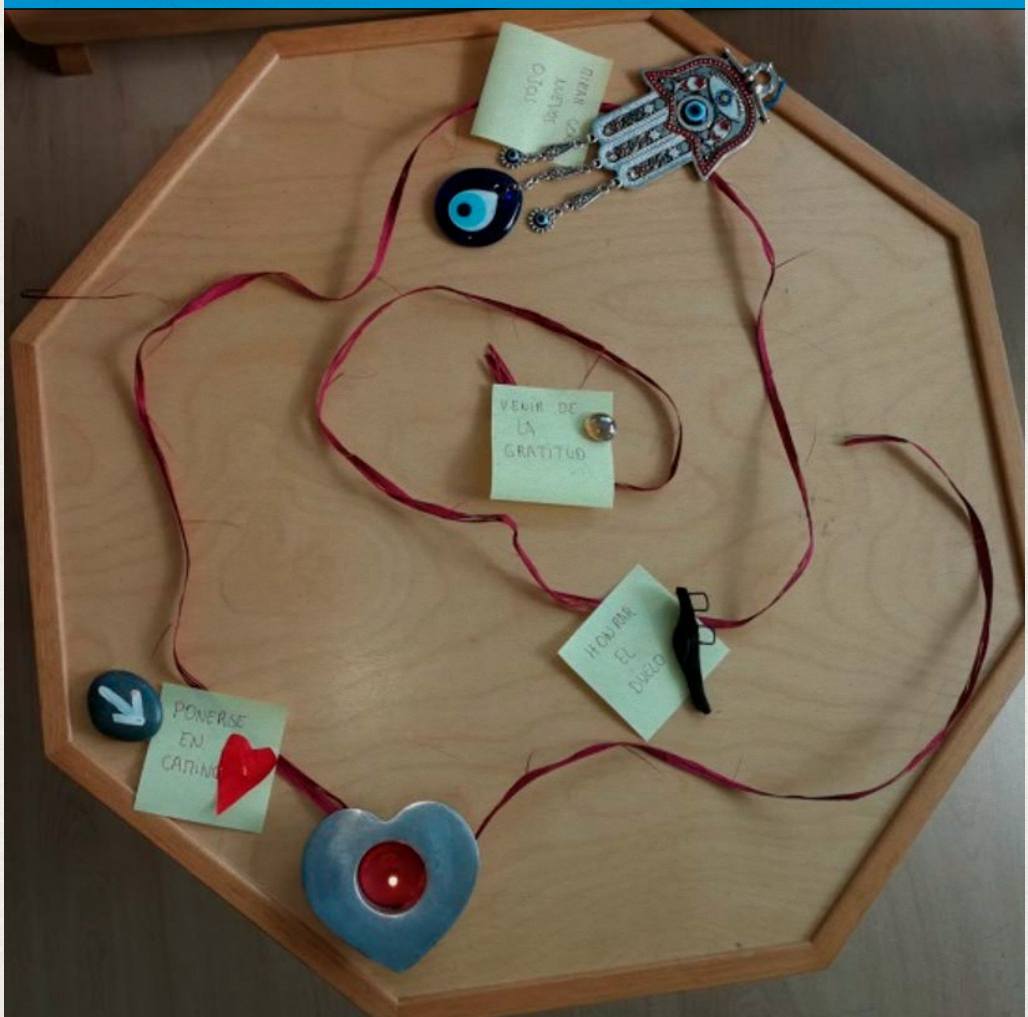
Bideoan benetako hezkuntza komunitate batean burututako dinamika esperimental bat ikusi daiteke. Parte hartzea borondatezkoa eta denbora mugatua izan baziren ere, topaketa aberasgarria eta eraikitzailea izan zen. Bertan hezkuntza komunitatea osatzen duten alderdi ezberdinak elkartu ahal izan ziren, hots, ikasleria, familiak eta langile irakasle zein ez irakasleak.

Oraindik amaitu ez den mundu mailako krisi batean, erabaki asko urgentzia eta ziurgabetasunetik hartzen dira. Honek kontu asko amaitu gabe gelditzen direla eragiten du, maiz ahanzturaren ganbaran betirako gordeak. Airean gelditutako kontu hauek energia galera eragiten dute, gaur egungo erronkei aurre egiteko ezinbestekoa den energia, gainera.

Ariketa honen helburua elkartze eta aitorpen gune bat sortzea da, alderdien arteko gaitzespenak gainditu eta Ni kolektibo batetara pasatzeko, bere bidea jarraitzeko indarberrituta.

Macy y Johnstone-en argibideak jarraituz, lau urratseko ibilbidea proposatzen dugu: eskertzeko dagoena eskertu, mina eta galerak aitortu, begi berriekin begiratu eta bideari ekin.

Gida honen eraketan Sorkari taldeak burututako ekintza baten argazkia.



Jarduketa prestatzen

Espazioaren antolaketa parte hartzaile guztiei tokia emateko garrantzitsua izango da. Hezkuntza komunitate ertain edo handi batean ia ezinezkoa izango da parte diren eragile guztiek zuzenean parte hartzea, beraz, ariketa elementu bakoitzaren ordezkariekin gauzatu daiteke.

Borobila topaketa foro egokiena da, bertan partaide guztiek erdigunearekiko distantzia berean dagoen tokia dute eta. Erdian komunitatearen sinbolo bat jarri dezakegu. Bideoan, esate baterako, institutuko komunitatea irudikatzen duen zuhaitz bat agertzen da. Komunitate hori bizirik dagoen sistema bat da, gaur egungo partaideak iritsi baino lehenagokoa, eta, ziurrenik, hauek alde egin eta gero bere bizitza jarraituko duena.

Borobil hau hiru multzok osatuko dute, ikasleria, familiak eta hezkuntza sistemako langileen ordezkariekin. Multzo bakoitzak bere atzean mahai bat izango du, talde txikiko lanak burutu ahal izateko.

Era berean, sormenerako hainbat material plastiko eta hitz/sinbolo merkatu bat izango ditugu, talde kreazioak irudikatu eta apaintzeko.

Dinamika

0. FASEA (10 minutu)

Gomendagarria da dinamizatzailea komunitatetik kanpokoa den pertsona bat (edo batzuk) izatea. Hasierako momentuan, denak borobilean jarriak, jarduketa aurkeztuko da. Lasaitasun eta elkar zaintzeko giroa sortzea komenigarria da. Komunitate bateko ordezkariak elkartzea bere arimari deia egitea bezala da; errespetu handiz egin behar da. Dinamikaren helburuak eta faseak azaldu eta gero, parte hartzaileek haien izena eta komunitatean duten tokia esateko erronda bat egingo da.

Aurkezpena eta gero, elementuen arteko gogoeta eta elkarrizketa fasea dator.

1. FASEA (10 minutu)

Talde naturaletan hasten gara eta minutu batzuk hartzen ditugu egoera hau nola ari garen bizitzen adierazteko. Gogoetak hurrengo bi galderei helduko die:

A. Zertaz gaude pozik edo eskertuta. Egoera zail honetan, zer alderdiek merezi dute balorazio positiboa?

B. Zer izaten ari da bereziki zaila?

Hausnarketa maila pertsonalean zein rol profesionalaren mailan egin daiteke. Nahiz eta batzuetan bi maila horiek ezberdindu behar izaten ditugun, testuinguru batean bizi dugunak bestean ere eragiten digu. Pandemiaren bizipena zeharo ezberdina izango da gertuko jendea galdu dutenentzat.

2. FASEA (10 minutu x 2)

Talde naturaletan jarraitzen dugu eta orain beste eragileei begiratzen diegu. Kasu honetan ere gogoetak bi galderei jarraituko die:

A. Zer eskertzen diegu beste bi estamentuei.

B. Zer antzematen dugu bereziki zaila edo mingarria izan dela edo izaten ari dela haientzat.

Besteak aurre egindako erronka zehatza begiratzerakoan, berori minimizatu, erlatibizatu edo berataz errukitu gabe, aldi berean bere indarra begiratzen ari naiz eta berari ere indar hori ikusteko aukera ematen ari natzaio.

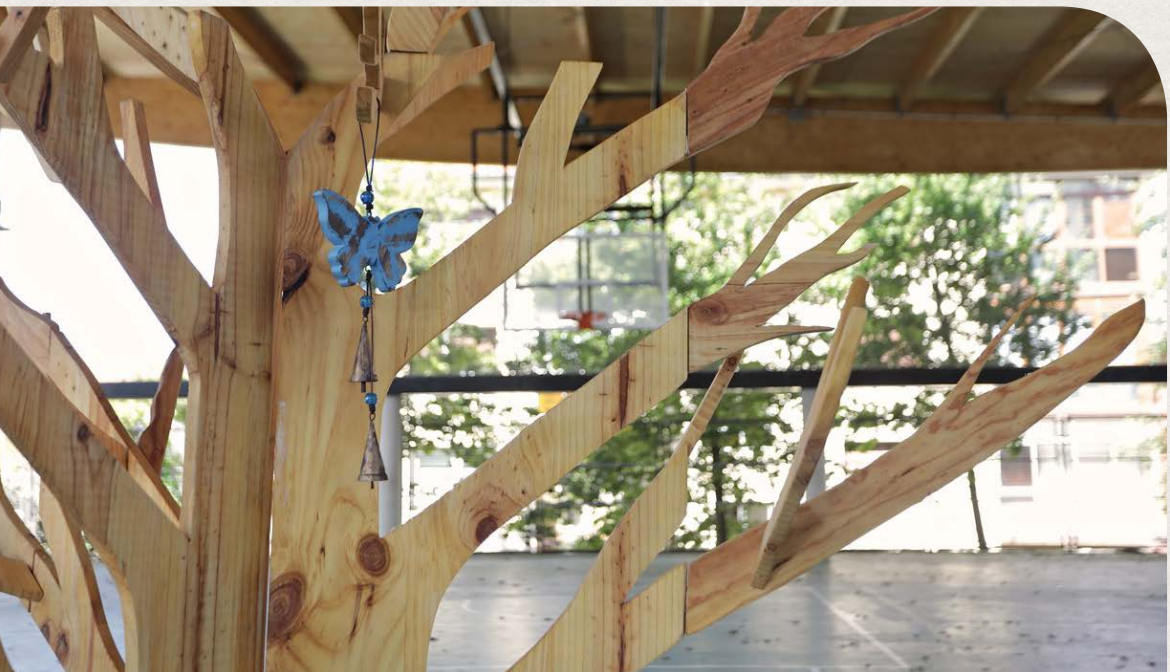
Gogoeta egin bitartean, ondo legoke beste taldeei aitorpen gisa eskainiko dizkiegun ideiak, hitzak, esaldiak edo sinboloak pentsatzen joatea (Hitzen merkatua bisita daiteke). Egin dutena eskertzen diegu eta bizi izandako zailtasunak onartzen dizkiegu.

3. FASEA (5 minutu)

Estamentu bakoitzaren mahaian aitortzen diegun hori kokatzen dugu. Adibidez, mahaiaren gainean eskerrak emateko hitz eta sinboloak. Eta lurrean, mahaiaren aurrean dagoen oihal baten gainean, bizitzen zaila izaten ari zaien hori.

4. FASEA (10 minutu)

Talde bakoitzak minutu batzuk hartzen ditu besteek haien mahai eta oihalean jarritakoa ikusteko. Hor dagoena, beste posizioetatik zuen bizipena nola ikusten duten irudikatzen duen errepresentazio sinbolikoa da. Horrela ikusten zaituztete. Isiltasunean tarte batez begiratu eta gero, taldean komentatu dezakezue zer iruditzen zaizuen.



5. FASEA (5-15 minutu)

Aukera dago hitza hartu eta zerbait nabarmentzeko. Baliteke norbaitek besteen mahai eta oihaletan jarritako zerbait azaldu nahi izatea, edo bere bizipen eta sentsazioak adierazi nahi izatea. Zerbait ez badugu ulertu eta galdetu nahi baldin badugu, hau da momentua. Era berean, zerbaitez konturatu edo ulertze berri batera iritsi bagara komenigarria izan daiteke hori ozenki adieraztea, komunitatearen arimak entzun dezan.

Hitzak jarri eta gero, kreazioak bateratu daitezke. Hiru mahaiak eta hiru oihalak sorkari borobil batean elkartu ditzakegu. Edo estamentu bakoitzaren espazioen dekonstrukzioa egin dezakegu, ondoren, erdian jarri dugun sinboloaren inguruan, kreazio amankomun bat sortzeko. Honek hezkuntza komunitatearen ikuspegi poliedriko eta konplexua emango digu eta Ni kolektiboa sortzea ahalbidetuko du.

Bideoko adibidean zuhaitz bat erabili genuen talde handiaren sormen espazio bezala. Hau hiru zatiz osatuta zegoen, bakoitza estamentu bati zegokiolarik.

6. FASEA (5 minutu)

Itxiera egiteko aukera izan daiteke dinamizatzaileak, kreazio partekatua behatuz, deigarriena egiten zaiona adieraztea eta kolektibitatearen jakinduria nabarmentzea («Inork ez daki denok batera haina»). Momentu hau egokia da ere komunitateak orainean eta etorkizunean aurre egingo dituen erronkak izendatzeko. Zehaztasun handirik gabe, fase honen helburua desio edo jomuga partekatu bat irudikatzea da, adibidez, ikasturte hau komunitateko kide guztientzat ikasturte on bat izatea. Jarduketa amaitzeko eta erronka horietara abiatzeko txalo egin edo abesti esanguratsu bat denok batera abestu dezakegu.

Ilustrazioa: Itxasne García

2. MATERIALA

ESKOLA, KUDEAKETA EMOZIONALEAN EUTSI EGITEN DUEN BIDELAGUNA.

«BIDAIA BAT NIRE BARNEAN»

GIDA DIDAKTIKOA BIDEO IPUINA

«BIDAIA BAT NIRE BARNEAN»

«Norbaitek bere izate osoarekin entzuten zaituenean, epaitu, errua bota edo aldatzeko asmorik gabe, zerbait zoragarria sentitzen duzu.

Arreta jarri didatenean, entzun nautenean, nire mundua modu berri batez ikusteko eta aurrera egiteko gai izan naiz.

Harrigarria da irtenbiderik ez zuen zerbaitek baduela ikustea, norbaitek entzuten zaituenean.

Eta konponbiderik ez zutela ziruditen gauzak oztoporik gabe aurrera egiten duen erreka bat bihurtzen dira, bakarrik norbaitek zure hitzak entzun izanagatik».

Carl Rogers

Milesker Bideo-ipuin honetan parte hartu duten pertsona guztiei. Haurrak, familiak, nerabeak, aitite eta amamak, ikus-entzunezko teknikariak eta musika profesionalak. Baita eskuzabaltasunez haien Loizaga Dorretxea eta Julenen baserria utzi digutenei, «2 bihotz eta 7 marra»ri.

* IPUINA 54

* SARRERA 58

* IPUINAREN BIDEOAREKIN LANTZEKO EKINTZA PROPOSAMENAK: 60
OINARRIZKO EREDU TEORIKOA.

AURKIBIDEA

HONDARTZA 72
Sendatzen duen PENA sentituz.
Izan zena ohoratu eta agurtuz.
- Bizitzako doluak landu eta galeretan bidelagun izatzeko ekintza eta erritualak.

DORREA 84
BELDURREI aurre egin eta eskua eman,
haien ondoan ibiltzen joateko.
- Gure sinesmenak lasaitu eta malgutu egiten dituzten ekintzak. Fidatzen ikasi.

ZALDIAK 92
HASERREA dantzatzen eta askatzen,
kontrola ezin dezakeguna onartzeko
- Norbereburuarekin zein besteekin harremanetan sortzen diren gatazkak kudeatzeko dinamika.

TIPIA 106
Tribuarekin berriz elkartu eta bizitzaren taupadaren erritmoan dantzatu, Bizitza eskertuz.
- Elkartzeko eta elkar zaintzeko errituala, komunitatea ziurgabetasun eta galera egoeren aurrean indartzeko

* BIBLIOGRAFIA 114

Bidaia bat nire barnean

Egun on neska-mutilak. Ikasturte berri honi ongi etorria emango diogu. Gaur, aspaldi gertatutako istorio bat kontatuko dizuet.

Ekialde urrutiko gaitz boteretsu eta bortitz batek gizarte guztia astindu zuen, arraza, tribu, kultura eta mugak kontuan izan barik.

Beldur eta ezinegon olatuek osasuna eta momentu horretararte ezagutzen zen bizimodua kolokan jarri zuten. Gaixorik jartzeko beldurra, senide eta lagun maitatuak galdu, etorkizun zalantzagarria sufritzeko arriskuak... gizarte guztia gelditu zuen eta denak haien etxeetan eta haien barnean giltzapetuta gelditzera behartu zituen, ziurgabe eta ahul sentiaraziz.

Natura eta animalien bizimodua, aldiz, haien erritmotara bueltatu ziren, zarata eta kutsadurarik gabe, taupada natural eta baretsuan, gizakiek lapurtutako espazioak berpiztuz eta berreskuratuz.

Denbora gelditu zen eta jendeak bere kontroletik at suertatzen ziren gertakizun eta aurrerapenak aztertu zituen, blokeaturik. Izanaren ahultasuna eta elementuenganako menpekotasuna sentitzen zuten eta heriotza hurbil ikusteak bizitzarekiko zeukaten harremana aldatu zien, natural eta argitsuagoa bilakatuz.

Beste asko bezala, Itsaso, ama gaztetxo bat, eguraldia noiz lasaitu zain zegoen. Bere barnean itxaropenaren taupadak bere mindutako arima berotzen zuen. Olatuek sufritutako naufragioaren aztarnak bultzatu zituzten.

Bera, oraindik beldurti, itsasoak hurbiltzen zuena jasotzera hurbildu zen. Uretan islatuta sentitutako tristura, mina eta gorrotoa ikusi zituen, orain bereak zirela jabetu zen. Eguna argituz zihoan, eta bere aurrean aurkezten ziren aukera berri horiek behatzera eseri zen.

Gutxinaka-gutxinaka eta mimo handiz, bere barnean gordetzen zuen bizitzaren jarioa aurrera egiten utzi zuen eta itsasoak bueltatutako zatitxuak jasotzen Joan zen, orain landuagoak eta disdiratsuagoak. Ume baten moduan zatitxuekin jolasten ibili zen, irribartsu, hauek bizitako ikasketak bailira gorde zituen, bere bizitzari zentzu berria emanez. Konturatu barik abesti zahar bat abesten hasi zen, hondartzatik itxaropentsu urrunduz.

Ez zuen euririk egiten jada.

Handik urrun, gaitz honetatik eta bere olatu errepikatuetatik ihes egiten, llargi ikasleak, beste hainbatek bezala, aterpea bilatu zuen ahal izan zuen leku izkutu eta urruti batean, harresi altu eta zeharkaezinez inguraturik. Berritxar erasoetatik, arau eta debeku kontraesanetatik ihes egitea behar zuen, hauek beldurra eta segurtasun gabezia sorrarrazten zioten. Bere dorrean konfinatuta bizitza ilun eta hotzagoa zirudien, maitasun eta ilusiorik gabekoa, airea faltan zuen eta denboraldi bat geldirik egon zen, armadura oxidatu baten moduan. Besarkadak, barreak, lagunak, aiton-amonak, faltan botatzen zituen. Jasanezina egin zenean oihu egin zuen eta argi izpi baten bila goraino igo zen.

Gora egiten zuen bitartean ingurua argitzen joan zen, hutsune guztiak betetzen, ahots goxo bat entzun zuen urrunetik. Bere presentzia gero eta hurbilago sentitu zuen, mezu goxo eta lasaiak xuxurlatuz, konfidantza galdua berreskuratzen laguntzen zioten, beldurra desarmatuz eta bere pentsamenduak argituz.

Orduan, konfidantzaren indarraz ohartu zen eta besarkada batean bat egin ostean, eskutik helduta pozik irteerara bideratu ziren, atzean harresiak, kexak eta beldurra utzita. Amalurrarekin topo egin zuten! Beren itzulera itxaroten ari zen. Pozaren pozez hau besarkatu zuten eta honen altzoan eserita ikasitakoa partekatu zuten, bizipoza eta energiaz betetzen, helburu berrien bila joateko.

Eguraldia baretuz joan zen, baina gaitzaren berragertze berri baten beldurrak jarraitzen zuen. Hurbileko muin batean, neska talde bat berriz elkartu ahal izan zen. Oraindik gertatutakoarekin lekuz kanpo eta haserre sentitzen ziren, hainbeste denbora giltzapetuta egon ostean eta errudunak bilatu nahian.

Hauetako bat, Maialen, perspektiba eta airea hartzeko urrundu behar izan zen. Frustrazio eta gorrotoz beterik ez zekien ongi zein norabide hartu baina bazegoen zerbait erakargarria eta muinoan gora ibiltzeko indarra ematen ziona. Erantzuteko denbora barik, emozio eztanda batek harritu zuen, baina berehala ezagutu eta joaten utzi zituen, zamak askatuz. Orduan bere senarekin topo egin zuen. Sena Maialenen zain zegoen.

Begirada batekin elkar ulertu ziren, laztandu zuen, bere korapiloak bigunduz. Bere zauriek laguntasunean eta bakean irribarre egin zioten elkarri.

Suak, bitartean, Lur lagundu zuen beldur gehien zuen puntaraino, eta gaitasuna zuela ikustean bakarrik joaten utzi zuen, bere buruarekin eta lurrarekin konektatzeko.

Poliki-poliki, Lur erosoago eta bere haserreaz urrun desapegatuta sentitu zen. Orduan barneko askatasun bultzada sentitu zuen, bere senaren gainean igotzera animatzen zuena, poztasunez besarkatuz. Bide berriak zain zituzten, elkarlagunduz bizitzaren abenturan.

Lur agurtu ostean, Suak isiltasunean bere haserrea entrenatzera erretiratu zen. Bere barnean, bere sena hezi zuen, haren morroi ez izateko. Eta zailtasunak energía berriztuekin gainditzeko oinarriak indartu zituen.

Prest sentitu zenean, bere lotura eta beldurrez askatu zen eta pozik korrika egin zuen bere taldearekin elkartzera.

Gaitzari guda irabazten ari ginen, danon esfortzu eta adoreari esker.

Familia topaketen garaia heldu zen, besarkadak, oraindik zalantzazko musuak. Tribua berriz elkartu zen, epealdi luze honetan faltan botatako hori guztia aintzat hartuz: komunitatea.

Herrixkan denek bere tokia zuten. Denek beren lekua berriz okupatzen joan ziren.

Jakintsuenek gertatutakoaren inguruan euren iritzia ematen zuten bitartean, oraindik euren gorputzean minen bat, amorrua edo haserrea gordetzen zuten pertsonek, apurka-apurka beren gorputzetan sentitzen joan ziren. Besteen laguntzaz korapiloak askatzen joan ziren, berriz mugitu eta aurrera egin ahal izateko.

Beldurrak astindu, txarto sendatutako zauriak agurtu eta zoruan koloretako aztarna utziz joan ziren, erdigunean kolore anitzetako multzoa batuz. Han galerak, gaixotasunak, ziurgabetasunak, hausteak eta doluak utzi zituzten, joandakoak agurtuz, eta beren memoriari ohore eginez.

Iluntasun garaian danoi argitu eta lagundutako sugarra pizteko momentua heldu zen. Orain esku jakintsu batzuk erabiliko zuten sugar hori, eraikitzeke zegoen etorkizuna argitzeko.

Zaharra eta hildakoarekin sortutako errautsak, goiz emankor eta berpiztua elikatzeko erabiliko zituzten.

Sugarrek tribuaren bihotz kolektiboa berpiztu zuten, bat zela sentiaraziz, indartsu eta aske, energía berriztua zuen taupada batekin. Hauek, han zeuden guztiak goratu eta zamak askatzera lagundu zuten, beren bihotzetan dantza, kantu eta bizitzaren ospakizunerako espazioa eginez.

Kontaktu eta elkartrukeak nor bere bihotzean biltzera eta etxerako buelta sentitzera eraman zien.

Ikasketa hauek guztiak, ilusioz betetako bidaia berri bat egiteko hegoak eman zizkieten.Handik haratago zerbait zuten zain.

Animatuko gara ezagutzera?

SARRERA

ZIURGABETASUNEN AURREAN EGOKITZEA BILATZEN.

Bizia galtzeko arriskuaren aurrean, espeziearen mugimendu naturala babestea da. Nola? Bere barnean ixten, harresiak eta armadurak jarriz, premiazkoa garrantzitsuaren aurretik ipiniz eta hainbat gauza albo batera uzten biziraun ahal izateko.

Gordetze mugimendu hau (psikologikoki naturala), bere ondorioak ditu gizarte, ekonomia eta emozio mailan (antsietatea, depresioa, mina, gogo falta, eskola absentismoa, isolamendua... eta beste hainbat egoera emozional akutu). Azken hauek ez dira berez negatiboak. Izan ere, krisiak handitzen duen ispiluak bezalakoak dira, dagoeneko begiratzeke zeuden kontuei arreta jarri eta mingarria dena sendatzeko aukera ematen digute, hazkunderako euskarri bihurtuz.

Beraz, krisi pandemiko honek ere denontzako aukera bat dakar, baita eskolarentzat. Bertan solidaritate, maitasun, minaren harrera eta taldeen indartzea bezalako mugimendu desiragarriak eman dira.

Mingarritik ikasi ahal izateko eta bizitakoari zentzua topatzeko orain arte gertatutakoa berrikusi beharrean gaude. Non trabatu gara eta korapiloak egin zaizkigu, eta aldi berean nola libratu gara eta askatu ditugu korapilo horiek.

Lehenbizi, analisian lagunduko digun eredu bat ezagutu dezagun.

Gallen/Neidhart-en eredua da.[1]

[1]GALLEN / NEIDHARDT (2000): El eneagrama de nuestras relaciones. Serendipity. Desclee De Brouwer. Bilbao.

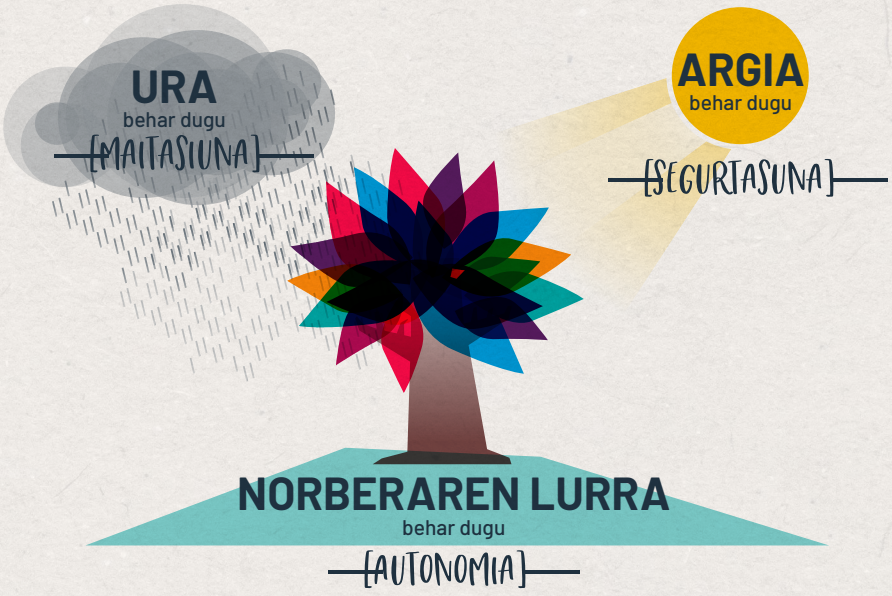
3 ADIMENAK
GALLEN/NEIDHART-EN EREDUA

BIZITZEA GARATZEA DA:
Arazoen aurrean laguntzen gaituzten emozioak.

Hazia zuhaitza bilakatu arte garatzen den bezala, gizakiok gure gaitasunen berritzerantz garatu egiten gara. Eta haziak garapenerako joera hau duen bezala, gizakiok ere osotasuneranzko joera eta ingurura egokitzeko indarra daukagu.

INGURUAREN MENPE GAUDE HAZI AHAL IZATEKO

Landareek lurra behar dute sustraiak finkatzeko, ura behar dute lurretik elikagaiak jasotzeko eta argia behar dute elikagai horiek aprobetxatzeko eta hazteko. Era berean, pertsonok ere bai AUTONOMIA (norberaren jabe izan), MAITASUNA (besteekin loturak eduki) eta SEGURTASUNA (bizirik irauteko bermea) behar ditugu.



[2] Garapen honek jaiotza-hazkuntza-gainbehera-heriotza-eta birsortze etengabeko zikloa jarraitzen du. Era berean, loratze faseen ostean barrura biltzeko faseak datoz. Ziklo hauek onartzea funtsezkoa da ongizate emozionalerako. Gugan bakarrik loratzea eta aurrera garapena onartzen baditugu, eta barrura biltze eta gainbehera faseak ez baditugu onartzen, jarioa eten egiten dugu eta hurrengo hazkuntza ziklora iragatea oztopatu egiten dugu.

LAS TRES NECESIDADES BÁSICAS DEL SER HUMANO

	BARRURANTZ	KANPORANTZ
AUTONOMIA	Nire kabuz lortu bizitzan nahi edo behar dudana. Norberaren jabe izan.	Inbasioen aurrean erantzun,gehiegizko eskaerei mugak ipini eta besteen errespetua lortu.
MAITASUNA	Norberaren burua zaindu, gozatu, norberaren burua ulertu eta barkatu. Autoestimua.	Harremanak ezarri, norberarengandik atera, maitatu, lagundu eta barkatu, besteen gustukoa izan.
SEGURTASUNA	Gertakizunei logika aurkitu, arriskuak kontrolatu, zalantzak txikiagotu.	Besteen jokaera ulertu, etsaiak saihestu, aliatuak aurkitu, ulertarazi.

INGURUAK EZ GAITU BETI ASETZEN: BIZITZAREN OINARRIZKO HIRU ERRONKAK

Autonomia, maitasuna eta segurtasuna behar baditugu ere, bizi baldintzek ez digute beti ondo egoteko behar adina «elikagai» ziurtatzen. Beraz, batzuetan ondorengo erronkak biziko ditugu.

a) Gatazkak: Besteek gure espazio fisiko edo psikologikoa abusu edo menderatze harreman batean okupatzen dutenean.

b) Bakardadea: besteek nirekin ezikusiarena egiten dutela pentsatzen dugunean edo maite genuen zerbait/norbait galtzen dugunean tristura sentitzen dugu.

c) Arriskuak: Gure segurtasuna kolokan dagoela sentitzen dugunean.

Egoera hauen aurrean, hiru emozio ipiniko zaizkigu martxan. Alde batetik, arazo bat daukagula jakinarazteko eta bestetik, egoera konpontzeko aukeren bila martxan jartzeko. Ondoren, egoera horiei alternatiba arrakastatsuak aurkitzen dizkiegunean, beste emozio atseginagoak sentitzen ditugu. Emozio hauek erronka bukatu dela jakinarazten digute eta aktiboki erantzuteagatik saritu egiten gaituzte.

a) Besteek gutaz abusatzen dutela eta gure asmo onak aprobetxatzen dituztela sentitzen dugunean, normalean HASERRETZEN gara. Orokorrean, haserrea dela eta *mugak ipintzen* ditugu eta besteen errespetua lortzen dugunean, *baketsuak* eta *borondate onekoak* izaten gara.

b) Maitatuak ez garela ala besteen maitasuna galdu dugula antzematen dugunean, normalean TRISTETZEN gara. Tristura dela eta, gure penarekin bakartzen gara eta *laguntza eta konpainia* bilatzen ditugu. Lortzen dugunean, *alai eta kanporakoi* azaltzen gara.

c) Arriskuak hurbil nabaritzen ditugunean BELDURTZEN gara. Kezkaturik gaudenean adi egoten gara eta *arriskua saihesteko* alternatibak bilatzen ditugu. Lortzen badugu, *lasai eta konfiantzaz* beterik sentitzen gara.

ERANTZUTEKO HIRU ADIMENAK

Badakigu emozioak martxan ipintzen zaizkigula bizitzako egoerei aurre egiten laguntzeko. Gainera, naturak zailtasunen aurrean erantzuteko indar batzuez dohatu gaitu. Indar edo mekanismo horiek ondorengoak dira:

- Sabeleko Adimena (gure autonomiaz arduratzen da)
- Bihotzeko Adimena (maitasunaz arduratzen da)
- Buruko Adimena (segurtasunaz arduratzen da)

a) SABELEKO Adimena (Senaren jakinduria):

Erraietakoa da, boteretsua, gorputza eta borondatea mugitzen ditu, bulkada eta senen bidez adierazten da, gu motibatzeko balio du, bizirauteko, besteen artean gure «lurraldea» aurkitzeko eta muga osasuntsuak ipintzeko. Zentraturik ez dagoenean, AMORRUAREKIN arazoak agertzen dira. Ondo zentratuta dagoenean bizi, aktibo, justiziagatik borrokalari, onak eta babesle, borondate handikoak, zintzoak eta gutaz seguru bihurtzen gaitu (Buruzagi).

b) BIHOTZEKO Adimena:

Emozionala da, besteei zabaltzera, lotura afektiboak eta dibertigarriak edukitzera, zentzumenez gozatzera, barre egitera eta gozatzera bultzatzen gaitu. Bihotzeko energia afektibitate eta motibazio sozialaren bidez adierazten da. Bihotzeko energia desorekaturik dagoenean, TRISTURArekin arazoak agertzen dira. Orekaturik daukagunean maitagarriak, alaiak, txeratsuak, enpatikoak, motibatuak, lagunartekoak, jolastiak eta xarmangarriak gara. (Erakargarriak).

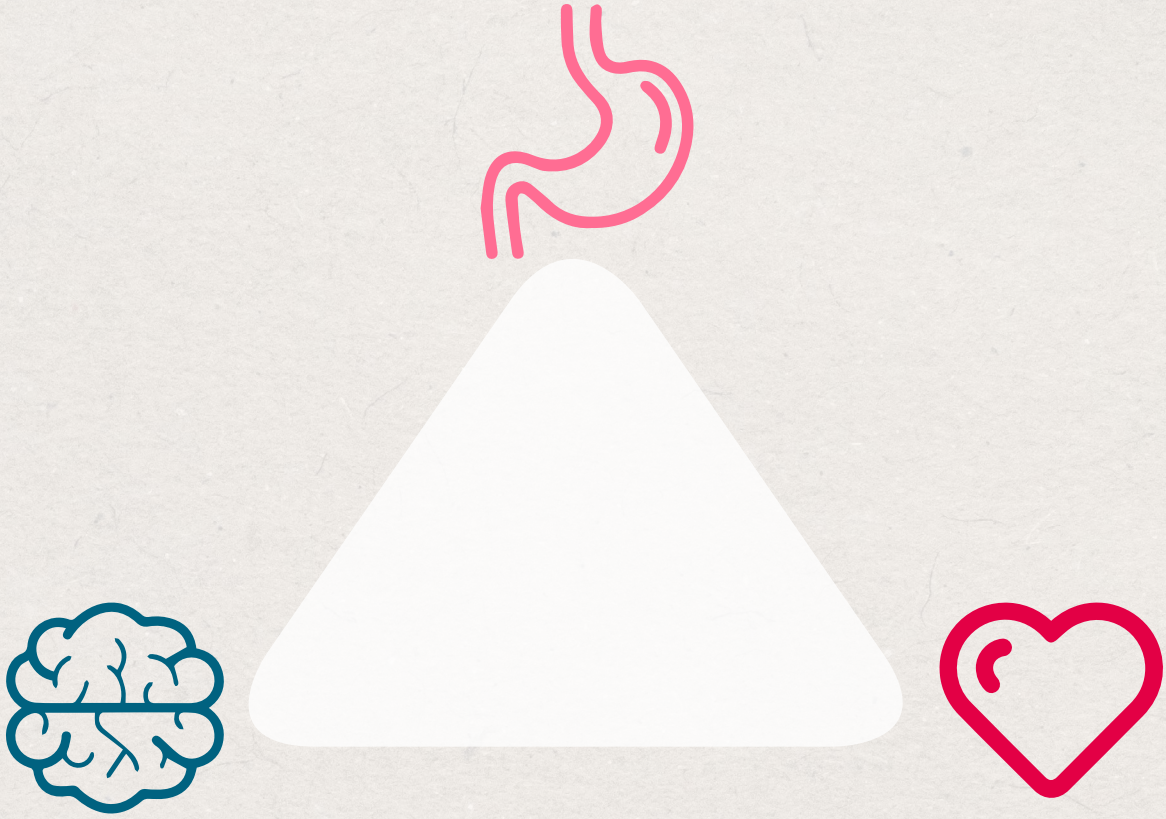
c) BURUKO Adimena:

Intelektuala da, pentsatzera, behatzera, arazo mentalak konpontzera eta ondorioak ateratzera bultzatzen gaitu. Erabaki objektiboak hartu behar ditugunean pentsamendu logikoaren bidez (arrazoia) adierazten da. Ziurrak ez diren egoeretan aurrera egin behar dugunean, intuizioa da bere adierazpena. (Intuizioa «linterna» bat bezalakoa da; lainoz beteriko bide ilun batean ondorengo pausua zein den argitzen duena). Buruko energia desorekaturik daukagunean BELDURRAREKIN arazoak dauzkagu. Orekaturik daukagunean, ordea, ziurgabetasunaren aurrean lasai, zentzudunak, logikoak, intuitiboak eta ikasteko motibatuak (zentratuak) gaude.

LABURBILDUZ

SABELEKO ADIMENA

AUTONOMIA defendatzen du
SENA ETA ERRAIETAKOA da
INKONTZIENTZIA AKTIBORA bultzatzen gaitu (Pentsatzeari utzi)
AUTORITATEA ETA BORONDATEA dira bere adierazpenak
Alerta emozioa: **AMORRUA**
EKINTZAREN nagusitasuna



INTELIGENCIA DE LA CABEZA

SEGURTASUNA defendatzen du
INTUITIBO eta INTELEKTUALA
GAITZESTERA bultzatu (mesfidatu eta ekidin)
JAKITURIA eta ZALANTZAren bidez adierazi
Alerta emozioa: **BELDURRA**
PENTSAMENDUAREN nagusitasuna

INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

MAITASUNAZ arduratzen da
SENTSUALA eta EMOZIONALA
DESIRAra bultzatzen gaitu (Elkartu)
HARREMAN GOGOAren bidez adierazi
Alerta emozioa: **TRISTURA**
SENTIMENDUAREN nagusitasuna

KRISIETAN EDO KORAPILATZEN GARENEAN, BIZIRAUTEKO ZER ESTRATEGIA «DESEGOKI» ERABILTZEN DITUGU?

- **Urdaila:** autonomia galtzen dugunean hemen sortzen da haserrearen indarra . Arazoa agertzen da haserre honek eraiki beharrean, (geure burua) suntsitzen duenean.
- **Bihotza:** hemen bakardade eta isolamenduarekin (bakoitza bere gotorlekuan gordeta), eta izozte emozionalarekin egiten dugu topo (energia gutxi edo denbora falta dagoela sumatzen dugunean ezin gara gure hildakoengatik negar egitera gelditu).
- **Burua:** beldurra, alerta, paranoia eta zurruntasunaren esparrua da. Hau guztia ziurgabetasuna, arriskua, gaixotasuna eta heriotzaz babesteko.

Gogoetarako galderak.

Nola eutsi izan ditugu haserre, bakardade eta beldurra eskoletan?

Nola askatzen dira korapiloak?

Ze estrategia erabili ditzakegu geure burua eta elkar zaintzeko?

Zerekin gelditzen gara etorkizunean erabilgarria izan dadin?

Adibidea: Krisi ostean ongizatea berreskuratzen lagunduko diguten iparrorratz posibleak.

- **Urdaila:** limiteak jarri, gatazkak kudeatu... haserrearen indarra gure senarekin elkartu eraikitzearen zerbitzura jartzeko.
- **Bihotza:** mina ikusi eta eutsi, besteekin loturak egin, familia eta eskola bat egin (norabide berean begiratu, eskertu «milesker gure seme-alabak garai zail hauetan zaintzeagatik). Laguntzara ireki. Minari harrera egin. Solidaritatea.
- **Burua:** irtenbideak bilatu, ziurgabetasun eta ezjakintasunen aurrean malgua izan, bizitakoari zentzua eman, esperientziaz ikasitakoa atera.

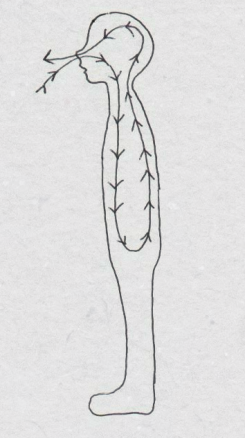
NOLA KONPENTSATU GAINKARGA GARAIETAN PAIRATUTAKO HIGADURA ETA ZAURIAK?

ERRENDIMENDU OPTIMOAREN ALDARTEA (flow)

«Bizitza gorabeheraz beteta dago eta guk oreka mantentzen ikasi behar dugu» [3]

Erreztasunez bizi eta eraginkortasunez lan egiteko gogo aldarte berezi bat behar da, hain zuzen ere, eginkizunaren erronkari erantzun eraginkorrak ematen, ustekabeei arintasunez erantzuten eta tentsio, frustrazio, zein higadura ekidinezinetatik osatzen lagunduko digun gogo aldartea. Jarduketa hauen helburua gogo aldarte hori guregan sustatzea da eta Errendimendu Optimoaren Aldartea deituko diogu.

Errendimendu Optimoaren Aldartea barne lasaitasun batekin bizitzen da, arnasketa erregular, leun eta osoarekin, gorputz osoaren oxigenazio egokia ahalbidetzen duena.



EOA-an airea leunki sudurretik sartzen da eta sabela puztu egiten du bularra altxatu gabe. Honek organismo osoa bizitasunez bete eta gogoa esnatzen du. Era berean, egoera honetan emozioek ez dute gu bahitzeko gaitasunik, hau da, sentimendua antzematen dugu eta harengandik ikasten dugu, baina egin eta esaten dugunaren kontrola mantentzen dugu. Etengabeko kontrol emozionalak higadura handia eragiten du. Azkenik, EOA-ak gure jarreretaz erantzule mantentzen laguntzen digu, baita gertatzen denaren kontrolik ez dugun egoeretan, hots, biktimismoa eta prepotentziatik aldentzen gaitu. Autore batzuk barne aldarte honi «Jariotasun egoera edo aldartea»[4] esaten diote.

Mihaly Csikszentmihalyi-k (1999), Chicagoko unibertsitateko psikologoak, urteak daramatza pertsonek ze egoeretan sentitzen diren lasai, ziurrak, gai eta motibatuak ikertzen. Egiaztatu du jariotasun aldartea presente dagoela, batez ere, zailtasunei aurre egin eta hobetzeko aukera bezala bizi dituztenen artean. Daniel Golemanek dioen bezala:[5]

> ***«Jariotasun aldartea bereizten duten plazer, dohain eta bat-bateko eraginkortasuna ez dira bateragarriak «bahiketa emozionalarekin». Izan ere, azken honetan bulkada linbikoek garun osoa atzematen dute. «Jariotasunaren» arreta kontzentrazio handikoa baina lasaia da, eta ez du zerikusirik nekatuta, haserre edo antsiotsu gaudeneko arreta tenkatuarekin».***

---

[3] Goleman, D. (1997), 101 or.

[4] CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999): Aprender a fluir.

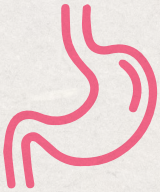
[5] Ibíd., 156-157 or.

Jean Hamilton eta bere laguntzaileek garunaren jariotasun aldartearen inguruan burututako ikerketetan oinarrituta, Goleman-ek gehitu egiten du norbait «jariotasun» aldartean dagoenean, ahalegin txikiarekin errendimendu altua lortzen duela:

> *Jariotasun egoeran...»eginkizun konplexuenak buru energia gastu txikienarekin burutzen dira. «Jariotasunean», garuna «hotz» dago, eta neurona zirkuituen aktibazio eta inhibizioa oso modu egokian doitzen dira egoeraren eskakizunetara. Pertsonak haien arreta bereganatzen duten eta ahaleginik egin gabe mantentzen dituzten ekintzetan sartuta daudenean, haien garuna «lasaitu» egiten da, hots, garunazaleko estimulazioa jeitsi egiten da. Aurkikuntza hau nabarmena da, jariotasunak eginkizun konplexuenak maisutasunez kudeatzea ahalbidetzen duelako (...). Kasu honetan kontrakoa espero genezake, hots, garun azalaren aktibitate altuagoa behar izatea, ez txikiagoa. Baina jariotasunaren gakoetako bat gaitasunaren limitera iritsi gabe gertatzen dela da. Horrela ekintzak egokiago burutzen dira eta zirkuitu neuronalek modu eraginkorragoan egiten dute lan.* ***Tentsio-kontzentrazioak garun azaleko aktibitatea areagotzen du. Baina «jariotasun» eta errendimendu optimoaren esparrua eraginkortasun kortikalaren oasi moduko bat da, bertan energia gastua txikia delarik».***

Buru energia eta higadura pertsonala txikiagoak izango lirateke bizitza eta lanaren zailtasunei Errendimendu Optimoaren Aldartetik ekingo begenie.

ADIMEN EMOZIONALA
NOLA ERABILI HIGADURA EKIDITEKO



URDAILEKO ENERGIAZ

Muga osasuntsuak jartzen
Haserrea kanalizatzen
Boterea ondo erabiltzen
Gorputza zaintzen

BIHOTZEKO ENERGIAZ

Inplikatzen
Tristura kanalizatzen
Enpatia erabiltzen
Taldea osatzen

BURUKO ENERGIAZ

Esperientziaz ikasten
Beldurra kanalizatzen
Etengabeko hobekuntza
Gogoa lasaitzene

EGOERA ESTRESANTEEN AURREKO HIGADURA KONPENTSATZEKO GAKOA DA

GOITIK BERRIRO KARGATZEA AZPITIK GASTATZEN DENA

INBASIO ETA GEHIEGIZKO AHALEGINEK ERAGINDAKO HIGADURA

GALERAK, DESENGAINU ETA ERRESUMINENGATIKO HIGADURA

ARAZO, KEZKA ETA ARRISKUENGATIKO HIGADURA

EMOZIOEN KANALIZAZIOA

Bizitzaren zailtasunek gailentzen gaituztenean, emozioek oreka berreskuratzen laguntzen digute.

Oreka emozionala berreskuratzeko gure emozioak onartu, testuinguru seguruetan adierazi eta alde egiten uzteko zerbait egin behar dugu.

Amorrua bidegabekeria eta gehiegikerien aurrean aktibatu egiten da. Bere helburua besteen eraso eta manipulazioen aurrean limite osasuntsuak jartzen bultzatzea da.

Beldurra arriskuen aurrean aktibatzen da eta bere helburua beroriek ekidin eta ihesbideak topatzeko prestatzea da.

Tristura galeren aurrean aktibatzen da eta bere helburua mina arindu eta galera horiek penaren bidez landu eta onartzea da (dolua)

AMORRUA KANALIZATZEKO MODU OSASUNTSUAK:

- Gatazken ebazpenerako gaitasunak garatu eta nortasunaren alderdi asertiboa indartu: tentsioen aurrean lasaitasuna mantentzen ikasten badugu eta limiteak garaiz jartzen baditugu, ez dugu amorrua aktibatu beharrik izango.
- Arnasketa luze eta sakonak egin tarte batez, besteari kalte egiteko desioa desagertuz joan dadin.
- 10 arte zenbatu eta pixka bat itxaron arazoa dugun horrekin hitz egin aurretik.
- Kritikak erasotu gabe egin eta eskaera zehatzak plazaratu ironiak erabili beharrean edo besteak txarto egindako horretan tematu gabe.
- Amorrua, batzuetan, mugako maitasunaren adierazpen bat da. Kasua hori balitz, sentimendu sakon horrekin konektatu. Honek, maiz, gatazkari modu lasai batean heltzen lagundu diezaguke

Haserre gaudenean komenigarria da hauek ekiditea:

- Mendekuak eta botere gehiegikeriak
- Bidegabekeriak onartzea gatazkak saihestearren.
- Gauzak apurtu eta besteak gaizki tratatzea
- Barrena husteko oihukatzea.
- Besteen aurrean gaizki esaka ibili eta arrazoia eman diezaguten itxarotea

BELDURRA KANALIZATZEKO MODU OSASUNTSUAK

- Beldurrak fobia edo antsietate egoeren forma hartzen badu, beharrezkoa izango da laguntza profesionala eskatzea.
- Arduratu beharrean, ekin.
- Beldurra izanda ere, egin beharreko hori egin (gehiegizko ausarkeria ez bada). Aurre egiten ez diozun beldurra handitu egiten da.
- Estres garaietan (gainkarga): beharrezkoak ez diren eginkizunak alde batera utzi eta haien ordez atseden eta ondo elikatzeko denbora hartu. Laguntzak onartu eta eskertu, energia pilatu oinarrizkoa den horretan zentratzeko eta garai hobeak etorriko direlaren konfiantzaz gertatzen denari kemenaz aurre egin.
- Kirola egin eta meditazioa praktikatu

Kezkatuta gaudenean ekidin beharrekoak:

- Behin eta berriz gure beldurrei buruz aritzea; horiek hizpide izatea.
- Aurre egin beharko genukeen hori saihestea.
- Beldurrak momentuko asetasunekin ezkutatzea (menpekotasunak).
- Geure burua ez zaintzeko tentaldiari amore ematea (txarto elikatu, lo orduak galdu).
- Etengabeko ariketan sartzea, gauzak ikuspegi lasai batetik ikusteko patxada hartu beharrean.

TRISTURA KANALIZATZEKO MODU OSASUNTSUAK

- Geure buruari dolurako baimena eman eta jakin, negar egin ostean, berriz irribarre egingo dugula.
- Tristura edertasuna sortuz kanalizatzea (margotu, olerkiak idatzi, josi...)
- Gure ondoan egon daitezkeen konpainia onartu, triste egoteari uzteko beharrik izan gabe.
- Besteengatik zerbait egin, uneoro mina sentitzen ez egoteko.
- Gogorik ez badugu ere, gure burua aktibitate eta ariketa fisiko arin batetara behartu.
- Pena «askatzeko» presarik ez izan. Utzi bere erritmoan alaitasunerantz joaten.
- Egun hobeak eta egun txarragoak izango ditugula onartu.
- Egun hobe horietan, barregurea izanez gero, gure buruari barre egitea onartu.
- Garaia iritsita, dolua amaitutzat eman eta atzera egiteko gogoei amorerik ez eman.
- Gure buruari berriro zoriontsu izateko baimena eman, galdutako horiek ohoratzeko modua bezala

Triste gaudenean komenigarria da honako hauek ekiditea:

- Gure burua pozik egotera behartu.
- Besteekin haserretu.
- Isolatu.
- Garaiezinak garela erakutsi behar izatea.
- Gure buruaz errukitu eta hor eroso egon.
- Burumakur jarraitzea hil denarekiko maitasun adierazpena dela sinestea

ADIMEN EMOZIONALAREN ONTZIA. EMOZIONALKI KONPETENTEAK DIREN PERTSONAK.

Adituek diotenez Adimen Emozional Kozientea oinarrizko 5 gaitasunen ondorioa da: norberaren emozioen ezagutza, emozioen bideratzea, enpatia, automotibazioa eta trebetasun sozialak.

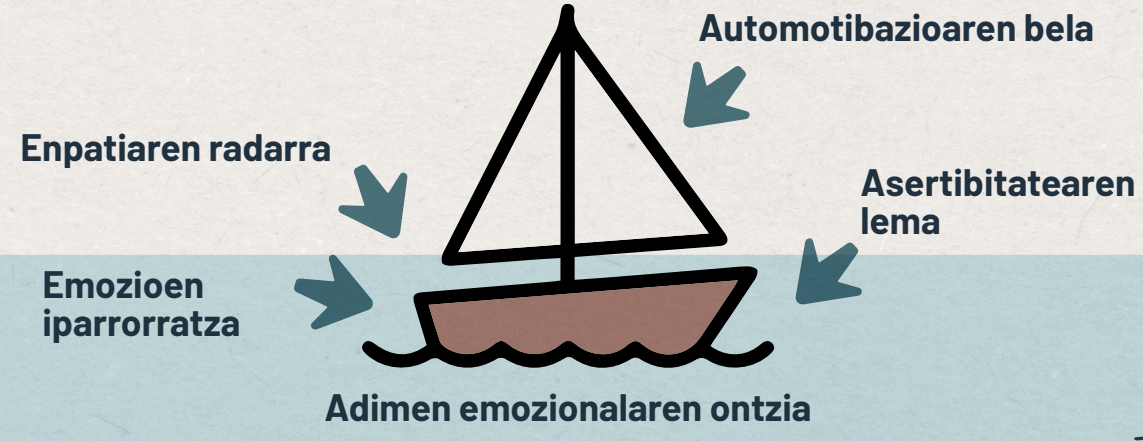
1) **Norberaren emozioen ezagutza:** Momentu bakoitzean esperimentatzen eta sentitzen denaz ohartzeko gaitasuna, eta horren ondorioz daukan jokaeraren arduraduna dela kontziente izateko ahalmena da. (Nire emozioak nireak dira eta ni naiz beraiekin egiten dudanaren erantzule)

2) **Emozioen bideratzea:** Beldurra, frustrazioa, amorrua, errua eta tristura bizitzako zailtasunei aurre egiteko moduak dira. Gure garunak haien bitartez laguntzen gaitu aurrera joaten. Emozionalki inteligenteak diren pertsonek badakite sentimenduak onartzen, arlo seguruetan espresatzen eta oreka berreskuratzeko jokatzen.

3) **Enpatia:** Besteen esperientzia eta sentimenduak ulertzeko gaitasuna da. Sentimendu horiekin sintonizatzeko eta beroriek baretzeko ahalmena ere bada, besteak oreka berreskuratzen lagunduz.

4) **Automotibazioa:** Merezi duten helburuak lortu ahal izateko norberaren emozioak ordenatzeko gaitasuna. Emozionalki trebeak direnak baikorrak eta borondate handikoak dira, ez dira zailtasunen aurrean beldurtzen, pazientzia daukate, badakite itxaroten eta lanean jarraitzen dute inporta zaiena lortu arte (pertseberantzia).

5) **Trebetasun sozialak:** Emozionalki azkarrak direnak badakite lagunak egiten eta mantentzen, gatazketan ondo moldatzen dira eta guztientzat onargarriak diren konponbideak bilatzen dituzte. Beste ezaugarri bat Asertibitatea da. Pertsona asertiboek bere burua baieztatzen dute (autoafirmazioa), manipulazioa edo txantaje emozionalari ez diote erantzuten, muga osasuntsuak ipintzen dituzte besteekin, besteak errespetatzen dituzte eta besteengandik errespetatuak izatea lortzen dute.



Sendatzen duen ***PENA*** sentituz.
Izan zena ohoratu eta agurtuz.
Bizitzako doluak landu eta galeretan
laguntzeko ekintza eta erritualak.

HONDARTZA

Maiz, nagusiok galerak, banaketak edo eta izaki maiteen heriotza bezalako egoera mingarriei aurre egiten diegunean, haurrak alde batera mantentzea onena dela pentsatzen dugu, babesten ditugulakoan. Baina, haurrek ere, nahiz eta oso txikiak izan, mina bizi dute eta helduen begirada adeitsua behar dute triste egoteko eta beharrezkoa den dolua egiteko baimena dutela sentitu ahal izateko. Material honen helburuak bi dira: txikiek mina adierazteko dituzten moduak ezagutzea eta haiek laguntzeko moduak topatzea, seguru eta babestuta sentitu daitezen.

ZER DA DOLUA:

Dolua bizitzan galera garrantzitsu bat gertatzen denean aktibatzen den tristura prozesu naturala da. Haur gaixoek haien itxura fisiko, jolasteko gaitasun edo eta maite dituztenekin egoteko aukerei dagozkien galerak bizi dituzte.

Pena bizi eta adierazteari esker galera asimilatu eta egoera berriari egokituz doaz.

Mina partekatzeak doluak elaboratzen laguntzen du. Baina helduek haurren mina ezin dutenean jasan, hauek hori antzeman egiten dute eta pena haientzako gordetzen dute.

MINA ETA DOLUAREN ARTEKO EZBERDINTASUNA:

Gertaera batek galera bat, izugarrizko frustrazioa edo albo batera baztertua sentitzea suposatzen duenean **MINA** sentitzen da. Labana batekin moztuz gero atzamarra odoletan eta minduta dagoen bezala, gertaera larri batek gure bizitzarengan, beste pertsonengan edo guregan dugun fedea kolokan jartzen du eta gure bihotza ere odoletan eta minduta egongo da.

Mina emozionala bada ere, gorputzean sentitu egiten da. Barne urradura edo barruranzko uzkurdura baten modukoa da. Samindu eta nahastu egiten gaituen barne emozio baten antzekoa, pena, amorrua eta ezinegona nahastura bat. Sabelean zulo handi bat eta bularrean hutsune izugarria sentitzea bezalakoa.

Normala da gure maitasuna eman eta jasotzeko beharra blokeatzen denean mina sentitzea. Adibidez, iraindu, lotsarazi, gaizki tratatu edo albo batera uzten gaituztenean, mina sentitzen dugu. Baita galera garrantzitsuen aurrean ere, esate baterako, maite ditugunen heriotza edo gaixotasun larria, bizilekuz aldatzea, banaketak, etab. Galtzen dugunaren aurrean, hala heldu nola haurrek, mina sentitu ohi dugu.

Bizitako gertaera mingarriak gogoratzean ere mina aktibatu ohi da eta horrelakoetan geure buruari galdetzen diogu zergatik tokatu zaigun guri edo zalantzak ditugu inoiz gainditukoko dugun. Eta noski, guretzat garrantzitsuak diren pertsonen mina antzematen dugunean ere mina sentitzen dugu, bereziki zaurgarritasun edo ahultasun egoeran badaude.

Zauritutako atzamar baten minak zerbait mingarriren berri eman eta atzamarran arreta jarri eta zaindu dezagun behartzen gaituen bezala, min emozionalak gertatu zaigunari arreta jarri diezaiogun esaten digu. Osatu eta aurrera jarraitzeko zerbait egin beharko dugula, alegia.

DOLUA bizitako zailtasun eta galerek eragindako minetik osatzeko prozesua da. Prozesu honek aurrera egin hala, poza, bizitzeko gogoa eta maitatzeko gaitasuna gure bihotzera bueltatzen direla sentitzen dugu.

Eta zertan datza prozesu hori? Ba geure buruari hain mingarria den hori bizitzeak eragiten digun **PENA** sentitzeko baimena ematen eta, aldi berean, horrek iraun bitartean pena hori adierazi eta geure burua zaintzeko moduak bilatzen, jakinda, azkenean, osatu eta aurrera egin ahal izango dugula.

Pena ez da beti tristura moduan sentitzen. Batzuetan haserre edo egonezinaren formaz azaltzen da, beste batzuetan apatia eta gogo faltarenaz, edo eta etsipenarenaz ere. Normalean, emozio hauek denak tartekatzen doaz eta momentu alai edo lasaiagoekin ere txandakatzen dira.

Dolua prozesu naturala denez, gure organismoak badaki nola egin. Gure garunak berak aktibatu egiten ditu penarekin kontaktuan jartzen gaituzten oroitzapen eta emozioak. Ondoren, pixka bat aurrerago, emozio horiengandik aldendu eta atseden pixka bat emango digu. Erloju baten pendulu bat bezala, minera gerturatu eta aldendu egiten gaitu, denbora bat pasa eta gero erdian geldirik geratu arte.

Ezbeharrak eta traumak gogoratzeko txikiegiak ginenean gertatzen direnean, edo, arrazoiren batengatik gure mina ezin izan bagenuen sentitu edo kanalizatu, gerta daiteke doluren bat egiteke izatea. Hau gertatzen denean, helduaroan ere gure mina antzeman, onartu eta kanalizatzeko arazoak izan ohi ditugu eta horrek besteen minaren ondoan egon eta haien dolua baimentzea eragozten digu. Zaila da haurren doluak eustea helduok ez badiogu gure buruari gure galeretatik datorren pena sentitzeko aukera eman.

DOLUA HAURTZAROAN:

Helduak bezala, haurrek galerak pairatu eta dolua bizi dute baina, normalean, ez dakite nola egin. Beraz, gertu dituzten helduen laguntza eta gida behar dute penarekin egon, laguntza onartu eta aurrera egiteko.

Geroz eta txikiagoak, orduan eta aukera handiagoa haien dolua haserrea, gehiegizko aktibitatea edo txikikeriengatik kasketak egiten bizitzeko. Helduok, adierazle hauei adi, euste-besarkadaren bidez lagundu ditzakegu. Teknika honi jarraituz, haurra irmo eta maitekiro heltzen dugun bitartean, ahots lasaiarekin baretzen laguntzen dugu. Haurrak, helduak heltzen duela sentituta, negar akutuko momentuak pasako ditu, harik eta, pixkanaka, arindua eta lasaitasuna sentitu arte.

Haur nagusiagoek hobeto egin ohi dituzte doluak, batez ere mina adieraztea eta laguntza eskatzea ondo dagoela baldin badakite. Aldi berean jakin behar dute helduak gai direla haiek zaintzeko, triste egonda ere. Haur batek bere helduak pena sentitzean behera datozela pentsatzen badu, euskarri papera hartuko du, eutsia izatearen paperaren ordez. Honen ondorioz behar baino azkarrago haztea gertatu daiteke, bere garapen egokia oztopatuz.

ZER SENTITZEN DUTE DOLUAN DADUEN HAURREK:

Kübler-Ross[5]-en lanetan oinarrituta esan dezakegu haurrek, helduak bezala, emozio edo aldarte ezberdinetatik pasatzen direla:

UKAPENA:
Ez da emoziorik sentitzen. Besteak eta haien burua maitatzeari utzi izan baliote bezala. Hotz daude, bakarrik entretenitu eta haien munduan egon nahi dute. Babeserako «anestesia» moduko bat da. Errespetatu behar dugu eta ezin ditugu haurrak haien sentimenduak adieraztera behartu edo haien adierazpen ezagatik errua sentiarazi.

TRISTURA:
Tarteka tristuran sartu eta isolatu egingo dira, bizitzak zentzurik izango ez balu bezala. Gogogabe eta ikasketekiko ardurarik gabe ikusiko ditugu. Tristura momentu bakoitzaren ostean, bereziki haien penari buruz hitz egiteko eta negarra egiteko aukera izan badute, arinduak eta tarte baterako indarberrituta egongo dira. Horregatik ez da komeni «indartsua izan behar duzu» edo «ausartek ez dute negarrik egiten» moduko esaldiak esatea.

ERRUA:
Haurrak, batez ere txikienak, dena haiekiko harremanean gertatzen dela pentsatu ohi dute. Horregatik pentsatu dezakete, adibidez, gaixorik daudela txarto portatu direlako. Garrantzitsua

[5] KUBLER-ROSS: Sobre la muerte y los moribundos

da edozein pertsona gaixotu daitekeela azaltzea eta ez duela zer ikusirik bera ondo edo txarto portatu izanarekin.

BELDURRA:
Aitite berriz ez ikustearen edo bere lagun mina kutsatzearen beldur izan daiteke. Ezjakintasunak fantasma asko pizten ditu. Komenigarria da haien beldurrak azaldu ahal izatea (hitz egiten edo marrazkien bidez) eta helduen erantzuna haien sentimenduekiko errespetuzkoa izatea. Horrelako zerbait izan daiteke: «Oso aukera gutxi dago hori orain gertatzeko, baina zu beldur izatea normala da. Nik ere batzuetan beldurra sentitzen dut. Etorri, tarte batez elkarrekin egon gaitezen eta ikusiko duzu nola pasatzen den».

AMORRUA/HASERREA:
Batzuetan oso haserre sentitu eta txarto portatuko dira. Haserrean tristuran baino indar handiagoa sentitzen da. Momentu horietan txikikeriengatik amorratu eta desafioa egingo dute. Haien haserreari aurre egin eta mugak jartzea beharrezkoa bada ere, ulerkorrak izan beharko gara, adibidez haien haserrea ulertzen dugula esanez eta denbora pasa ahala hobeto sentituko direla azalduz.

TRISTURA MODU OSASUNTSUAN KANALIZATZEKO ERAK

- **Negar egin** (doluaren adierazle)
- **Jakin penak kontsolatuko gaituela eta irribarrea bueltatuko dela.**
- **Tristura edertasunaren bitartez adierazi** (margotu, olerkiak idatzi, josi, eguzkia sartzen ikusi...)
- **Gure ondoan eta «terapia» egin gabe egon daitezkenen konpainia onartu.**
- **Ariketa fisiko arina egin, gogorik ez badugu ere.**
- **Gure fedean edo espiritualtasunean sostengatu, horrek kontsolatu egiten bagaitu.**
- **Egun hobeak eta egun okerragoak izango ditugula onartu.**
- **Hobeagoak diren egun horietan, geure buruari barre egiteko baimena eman**

HAURRAREN ESKUBIDEAK GERTUKO NORBAITEN HERIOTZAREN AURREAN [6]

1.- Emozioak sentitzeko eskubidea duzu.
Haserre, triste eta bakarrik sentitu zaitezke. Tarteka beldurra edo lasaitasuna sentitu dezakezu. Ezer ere ez sentitzeko ere eskubidea duzu. Inork ez du zehazki zuk sentitzen duzuna sentituko.

2.- Nahi duzunean zure atsekabeaz hitz egiteko eskubidea duzu.
Hitz egiteko beharra sentitzerakoan maitatu eta entzungo zaituen norbait bilatu dezakezu. Hitz egin nahi ez baduzu ere, ondo dago, ez da ezer gertatzen.

3.- Sentimenduak zure erara adierazteko eskubidea duzu.
Haurrak sufritzen ari direnean, jolastea gustuko dute, tarte batez hobeto sentitzeko. Jolastu eta barre egin dezakezu. Beste batzuetan, haserretzen zarenean txarto portatu zaitezke. Horrek ez du esan nahi gaiztoa zarenik, barruan izutzen zaituzten sentimenduak dituzula eta maite zaituztenek laguntzea behar duzula baizik.

4.- Laguntza eskatzeko eta jasotzeko eskubidea duzu.
Ondo dago maite zaituzten helduei laguntza eskatzea, tarte batez hitz egin edo, besterik gabe, elkarrekin egoteko. Ondo dago gertatzen zaizuna inporta zaiela gogoratzea, maite zaituztelako.

5.- Eguneroko arazoak direla eta haserretzeko eskubidea duzu.
Batzuetan umore txarra duzula nabarituko duzu, haserretzeko eta borrokatzeko gogoekin agian. Normala da maite duzun norbait galdu duzunean. Zure umore txarra pilota bati ostikadak ematen edo kuxin batzuk kolpatzen ateratzeko eskubidea duzu. Zure emozioak marraztuz edo idatziz ere adierazi ditzakezu. Konturatuko zara, tarte bat pasata, hobeto sentituko zarela.

6.- Min olatuak sentitzeko eskubidea duzu.
Min olatuak bat-bateko tristura sentimendu bortitzak dira, heriotza eta denbora luze ostean ere oraindik gertatu daitezkeenak. Sentimendu hauek oso handiak izan daitezke, izugarriak. Horrela sentitzean, agian bakarrik egoteko beldur

[6] Wolfet, A. (2001), Consejos para niños ante el significado de la muerte, Barcelona. Diagonal

izango zara. Kasu horietan heldu bati eskatu diezaiokezu tarte batez zurekin egoteko. Sentimendu horiek ere hortik gutxira desagertuko dira.

7.- Fedean babestu zaitezke hobeto sentitzeko.
Baliteke otoitz egiteak hobeto sentitzen laguntzea, modu batean hildakoarengandik gertuago. Batzuetan tenplu edo toki sakratu batean tarte batez egon eta gero lasaitasuna sentitu daiteke.

8.- Zeure buruari galderak egiteko eskubidea duzu: zergatik hil egin da, zer da heriotza, zergatik bizi gara...
Hala ere, ez baduzu erantzunik topatzen, ez da ezer gertatzen. Bizitza eta heriotzari buruzko galderak erantzuten zailenak dira eta nagusitu ahala erantzunak topatzen dira. Honi buruz heldu batekin hitz egin dezakezu eta berak ez badaki erantzuten ere, lasai. Garrantzitsuena da zuk argi izatea pertsona hori ez zela zure erruz hil edo nahiko maitatzen ez zintuelako. Bere heriotzak ez du zurekin zerikusirik.

9.- Hildakoa gogoratzeko eta berari buruz hitz egiteko eskubidea duzu.
Batzuetan oroitzapen alaiak izango dituzu eta beste batzuetan tristeak. Edonola izanda ere, zure oroitzapenek pertsona horrekiko zenuen maitasuna bizirik mantentzen laguntzen dute. Kutxa batean gustukoen dituzun argazkiak gorde ditzakezu, baita bera gogoratzen dizuten hainbat objektu eta nahi duzun guztietan ikusteko eskubidea duzu.

10.- Aurrera egiteko eta berriro zoriontsu sentitzeko eskubidea duzu.
Bizitza zoriontsua izango duzu, baina hildakoaren bizitza eta heriotzak beti izango dira zure bizitzaren parte. Bere oroitzapenak zure bihotzean gordeko dituzu betiko. Noizbehinka faltan botako duzu, baina berriz barre egin eta pozik egongo zara.

JARDUKETAREN IZENBURUA:

GALERAK OHORATZEN ETA MINAREN ZURRUNBILOAN IGERI EGITEN.

Haurtzaroan galera ezberdin asko bizi ohi dira: eskolara joan, ikasturte aldaketa, etxebizitza aldaketak... Gainera, anai-arreben jaiotza, senideen gaixotasun larriak edo heriotzak, gurasoen banaketa bezalako galerak ere eman daitezke. Bizitzan aldaketa bat dagoenean zerbait galdu egiten da. Eskolan egiten dugun hezkuntzan galera hauek hazkuntza aukera bezala ikusi ditzakegu eta daukaten balio hezitzailea ustiatu. Haurrek galera edo «heriotza txikiei» aurre egiteko moduak eragina izango du haien heriotza edo maite dituzten pertsonen heriotzei aurre egiteko moduan.

GOMENDATUTAKO ADINA:

9 urtetik aurrera (adinaren arabera gida eta egokitzapen handiagoa beharko dute).

JARDUKETAREN HELBURUAK:

- Galera batek eragiten dituen sentimenduak ulertzen ikastea.
- Galeraren elementu ezberdinak sinbolikoki aztertzen ikasi eta doluaren ibilbideren fase ezberdinetan agertu daitezkeen sentimenduetan sakondu.

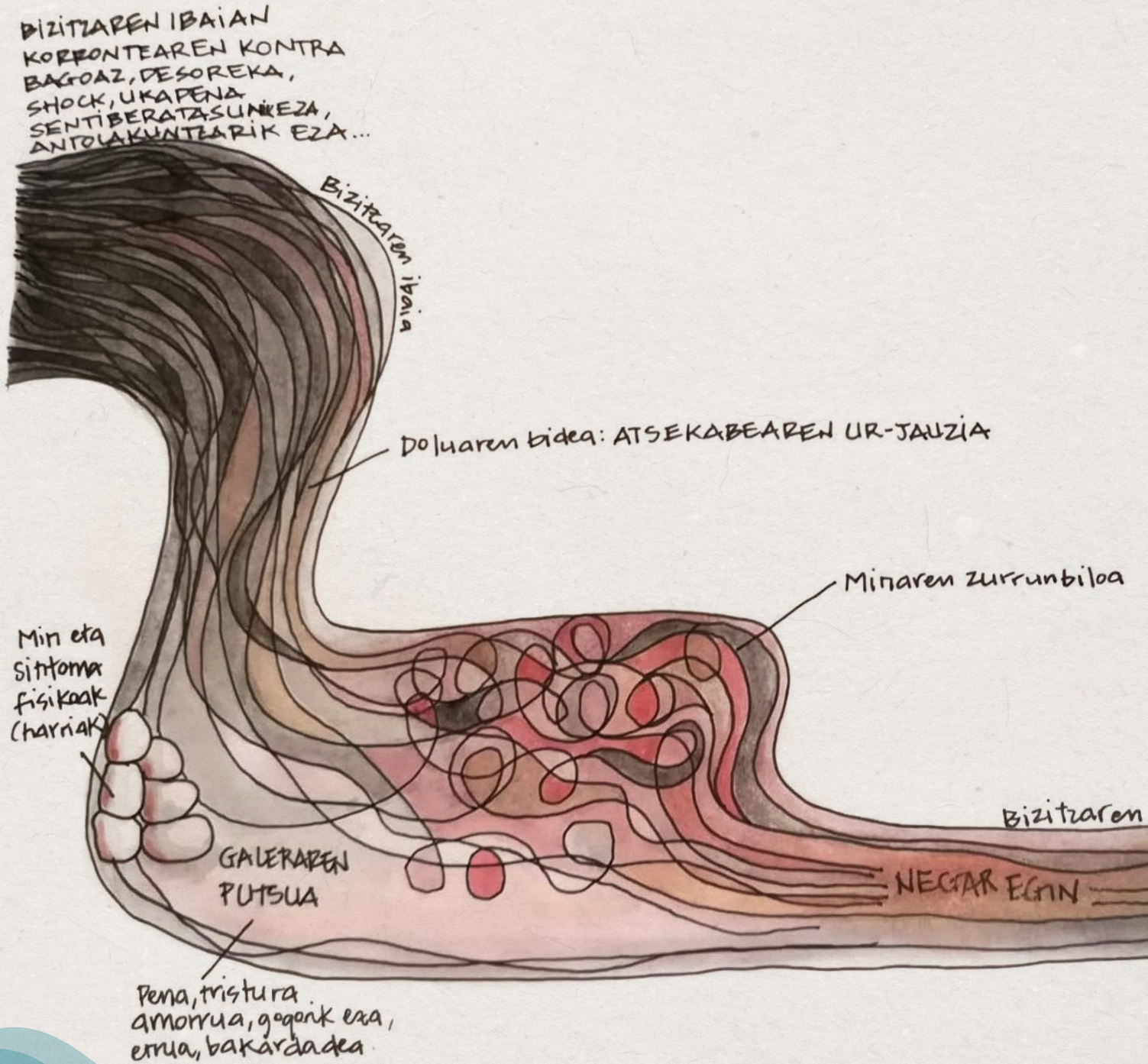
JARDUKETAREN GARAPENA:

1) **Ikasle bakoitzak Buru Mapa bat egin dezala «GALERAK» hitzarekin erdian eta beste hitz eta marrazkiekin osatu dezala. Ondoren bikote edo hirukoteetan partekatzen da.**

GALEREN INGURUKO BURU MAPA BATEN ADIBIDEA

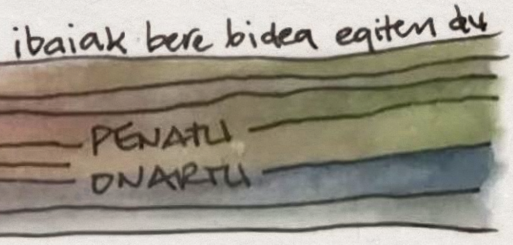
2) Ikasleei «MINAREN ZURRUNBILOA»[7] deritzon grafikoa erakutsi. Honek DOLUAREN FASEAK adierazten ditu:

- Galera bakoitzak ur-jauzi emozional batera botatzen gaitu, baina, ez dugunez erori nahi, gure sentimenduak ukatu egiten ditugu, oreka galtzen dugu, isolatzen gara, gogortzen gaituzten armadurak janzten ditugu... eta horrela mina sentitzeari uzten diogu, baina bizipoza sentitzeari ere.



- Ur-jauzian erori behar dugula onartzen badugu, dolua biziko dugu. Hau minaren zurrunbilo baten modukoa da, ondoez fisiko eta sentimenduen urmaelean agertzen dena (Hemen «Gaur nola sentitzen zara?» materiala erabili daiteke). Egoera hau behin behinekoa da. Pixkanaka bizitzaren ibaiak bere bidea jarraituko du eta, negar eta arranguren ostean, galeraren egoerara egokitzen joango gara eta ura bere horretara bueltatzen joango da.
- Ikasleei hau azaldu eta gero taldeka jartzen dira eta haien artean ur-jauzi hori inoiz sentitu duten eta nola izan zen konpartitu dezatela eskatzen zaie.
- Ondoren, urmaelean (☼) ze sentimendu bizitzen diren eta fisikoki zer sentitu daitekeen azaltzeko eskatzen zaie. Azkenik zurrunbiloa zeharkatzeko baliagarriak izan daitezkeen argibide batzuk idaztea proposatzen da.
- Honekin guztiarekin galerak ondo bizitzeko dekalogo bat sortu dezakegu.

☼ *Galeraren urmaelaren fase honetan agertu daitezkeen sentimenduak izendatu behar ditugu. Adb: bakardadea, amorrua, errua, gogo falta, tristura, lotsa...*



Ilustrazioa: Maite Orueta

[7] BARBARA WARD and Associates (1993) «Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and Adults». ISBN 1 85302 161 X

BELDURREI aurre egin
eta haien eskutik ibili.

Gure sinismenak lasaitu eta
malgutzen dituzten jarduketak.
Konfiatzen ikasi.

DORREA

ZER DA BELDURRA:

Beldurra arriskuen aurrean aktibatzen den emozio naturala da. Gainera, giltzurrun gaineko gurinek odolean adrenalina isurtzea eragiten du eta, ondorioz, alerta egoeran jartzen gaitu, azkarrago pentsatzen laguntzen digu baita minaren aurrean gure sentikortasuna gutxitu ere. Beldurra, beraz, bizirauteko babes bat da.

Beldurra arazoa izango da zentzugabeko usteen ondorio denean, baina oso egokia da, adibidez, norbaitek erasotzen gaituenean edo gure bizitza arriskuan dagoenean. Beldurrak ihes egiten laguntzen digu.

Beldur izatea ez da arazo bat. Aldiz, beldurrak geldiarazi egiten bagaitu, edo beldurtiak ez izateko arriskuak hartu behar ditugula uste badugu, orduan bai arazo bat izan dezakegula. Hori ez bait da egia. Haien buruari ausartak direla frogatu behar dioten pertsonak ez dira ausartak, txoriburuak baizik. Pertsona ausartak ez dira beldurrik ez dutenak. Pertsona ausartak beldurra izanda ere, haien eginbeharra dela uste duten hori egiten dutenak dira.

Hala ere, nahiz eta izutzen gaituen, ez da gomendagarria desiragarri zaiguna edo harekin bizitzen ikasi beharreko gauzak ekiditea. Izan ere, aurre egiten ez zaion beldurra, handitu egiten da.

Zerbaitek beldurtzen gaituenean sentimendu hori sakontasunean aztertzea da egin dezakegun onena. Zer da zehazki izutzen gaituena, nondik dator beldur hori eta, beharrezkoa balitz, pixkanaka pixkanaka egin behar dugun hori egiten joatea, nahiz eta beldur izan. Denboraren poderioz, sentimendu hori desagertzen joango da.

BELDURRAREN FUNTZIOA

Emozio hau hobeto ulertzeko bere helburua zaintza eta babesa direla jakin behar dugu. Egoera mehatxagarriei aurre egiteko prestatzen gaitu, arriskua saihesten edo ihes egiten, edo zuzenean aurre egiteko estrategiak planifikatzen. Tradizionalki aurre egiteko bi modu nagusi ezarri dira: aditasuna (inguruko elementu mehatxagarrietan adi egoteari egiten dio erreferentzia) eta lekorapen kognitiboa (arreta nahita beste zerbaitetara bideratzea da). Beraz, esan dezakegu beldurrak informazioa aukeratu eta prozesatzeko gaitasun nabarmena egiten digula, ondoren horretan oinarrituta jokatzeko.

Bi estrategia hauek (aditasuna eta lekorapena) pertsonaren egokitzapenaren kontrakoak ere bilakatu daitezke, zurrunak eta kontrolaezinak bilakatzen badira. Krisi egoeretan, bizi berri izan duguna bezala, estrategia hauek hainbat pertsonentzat sufrimendu iturri bihurtu ahal izan dira, batez ere haien beldur erantzunak nagusi izan badira (gaixotasunari, heriotzari, bakardadeari, kutsatzeari... beldurra).

Haur eta nerabeengan beldur hauek ez dira hainbeste haien heriotzagatik izan, haien senide eta lagunen heriotzagatik baizik. Nerabezaroan, bereziki, bizitzako «etapa garrantzitsu» bat, kideekin kontaktua edo talde-pertenentzia galtzeko beldurra izan da nagusi. Egoera honek adingabekoen artean antsietate nahasteen areagotze esanguratsua ekarri du eta hainbat haur eta gazte arazoak izaten ari dira eskolara bueltatu eta erritmoa berriz hartzeko.

Beldurra kontrolatu ezin denean, lasaitzeko estrategiak edukitzea garrantzitsua izango da, pertsonak beldurra kontrolatzeko eta ez alderantziz. Ildo berean, interesgarria da beldurra eta estutasuna mantentzen ari diren pentsamenduak zeintzuk diren ikustea eta benetakoak diren edo ez aztertzea. Ea benetan ihes egin beharko geniokeen egoera mehatxagarri baten aurrean gauden edo ez.

BELDURRA KANALIZATZEKO MODU OSASUNTSUAK

Beldurrak, beste edozein emozio bezala, badauka alderdi fisiologiko bat (adrenalinaren isurketa, azaleko arnasketa, bihotz taupaden bizkortzea...), alderdi kognitibo bat (arreta beldurtzen gaituen estimuluan fokatzea) eta jokabide alderdi bat (ihesa, blokeoa edo erasoa).

Emozioaren hautematea eta horrek sortzen duen sintomatologia arintzeko (fisiologikoa, kognitiboa eta jokabidezkoa), hiru bide horietako edozein hartu dezakegu. Izan ere, alderdi bat lasaitzen denean besteek ere hala egiten dute.

Beldurra arintzeko bide fisiologikoa:

- Arnasketan sakonduz, airea sabelera edo saihetsen artera eraman, azaleko arnasketa egiteko joera konpentsatzeko. Horrela gainontzeko adierazpen fisiologikoak ere lasaitzen dira.

Beldurra arintzeko bide kognitiboa:

- Beldurra mantentzen duten arrazoirik gabeko pentsamenduez ohartu (egia ez direnak). Adibidez: «ziur gaixotu eta hil egiten naizela», «gaur irteten ez banaiz ez naiz taldeko kide izango», «sentitzen dudana esaten badut albo batera utziko naute».
- Aztertu eta errealitatearekin alderatu, zenbateraino diren benetakoak jakiteko. Oso errealak ez badira, indarra galtzen joango dira. Adibidez: «Ez al dago nik pentsatzen dudan hau azaltzeko beste modurik?», «Kutsatu eta hiltzeaz gain, ze beste gauza gertatu daitezke?», «Nik baztertuko al nuke sentitzen duena adierazten duen pertsona bat?».
- Arrazoirik gabeko pentsamendu hauei buruz norbaitekin hitz egin, indarra gal dezaten (norbait entzuten dudanean, bere arazoak perspektibaz ikusi ditzaket. Neureak, aldiz, zailagoa da).

Beldurra jokabideen bitartez arintzeko moduak:

- Modu kontrafobikoa: Beldurtzen gaituen hori zuzenean egitean datza. Horrela konturatzen gara benetan ez dela hain garrantzitsua. KONTUZ bide honekin. Ez behartu inor hau egiten, bakarrik gonbidatu eta adorea eman.
- Ziur sentitzen garen tokiren bat edo pertsonaren bat bilatu.

JARDUKETAREN IZENBURUA

BELDURRARI BEGIRA

GOMENDATUTAKO ADINA :

12 eta 16 urte bitartean.

JARDUKETAREN HELBURUAK:

- Beldurrari buruz ikastea.
- Emozioaren intentsitatea eusten duten arrazoirik gabeko pentsamenduak identifikatzen ikastea.
- Pentsamendu horiei buruz hausnartzen eta horrela norbere burua lasaitzen ikastea
- Pentsamendu zurrunak malguagoak diren batzuengatik aldatzen ikastea.

JARDUKETAREN GARAPENA:

1) Sarrera aktibitatea:
Zertarako balio du beldurra, estresa edo antsietateak?

Osasun krisi honetan gehien agertu diren beldurrei buruz galdetzen hasiko gara (normalean parte hartzea errazagoa izango da haien beldurrei buruz galdetzen ez badugu, baina hau irakasleak erabakiko du, berak ezagutzen baitu bere taldea).

Ondoren honako galdera planteatzen da: «Zertarako balio du beldurrak? Zein da bere funtzioa?». Erantzunak kartulina batzuetan idatziko dira, hauek, ondoren, galdera bera izenburutzat duen panel handi batean itsatsiko direlarik.

2) Garapen aktibitatea: **3 eremuak.**

Bakarkako idazketa aktibitate bat da. 3 zutabedun taula bat bete behar norberaren beldur/estres/kezka/antsietate... emozioan oinarrituta (garrantzitsua da argitzea taula ez dugula taldearekin partekatu beharrik izango, bakarrik irakaslearekin, ikasle bakoitzak bere beldurrak lasai idatzi eta aztertu ahal izateko.

Zutabe ezberdinak beldurrak eusten dituzten pentsamendu katastrofisten 3 analisi eremuekin bat datoz:

- Eremu objektiboa: izutzen gaituzten gertaera objektibo eta zehatzak hemen idatziko dira (adibidez: mundu epidemia bat dago).
- Eremu emozionala: gertaera honekin harremana duten emozioak hemen idatziko dira (beldurra, herstura, kezka...)
- Pentsamendu eremua: gertaera honekin asko izutzen garenean agertzen diren pentsamenduak hemen idatziko ditugu (niri tokatuko zait, hil egingo naiz, nire gurasoak hilko dira...).

3) Itxiera aktibitatea: **Beldurra hustuz**

Beldurra eta bere gertuko emozioak maiz objektiboak ez diren pentsamendu katastrofistekin puztu egiten direla azalduko da. Ikasleei eskatuko zaie haien zerrendatik probabilitate gutxiko edo dramatikoegiak diren pentsamenduak zirrimarratzea.

BESTE ADIN TALDEENTZAKO EGOKITZAPENAK

LEHEN HEZKUNTZAKO IKASLEENTZAT (LH2 TIK AURRERA):

Sarrerako bakarkako aktibitatea

Beldur emozioaren marrazki abstraktu bat egin (argibideak honakoak izan daitezke: «emozioa kolore, marra eta figurekin osatuta egongo balitz, nolakoa izango litzateke?»).

Bakarkako garapen aktibitatea:
Beldurra aztertuz

- Marrazkian bertan oraintxe izutzen edo kezkatzen gaituen zerbaitekin harremana duten hitz edo esaldiak idatzi.
- Idatzitako zerbait taldean partekatu (nahi duenak, EZ behartu idatzitakoaz hitz egiten).

Itxiera aktibitatea:
Beldurra hustuz

Beldurra pentsamendu katastrofikoez elikatu eta puztu egiten dela azaldu. Ondoren, marrazki bakoitzetik gertatzen oso zailak diren hitz eta esaldiak mozteko gonbitea egin.

HAUR HEZKUNTZA ETA LEHEN HEZKUNTZAKO 1GO MAILAKO IKASLEENTZAT:

Sarrerako aktibitatea
(Elkargunean edo asanblada moduko espazioan partekatzeko):
Zer da beldurra?

Ikasleei beldurra zer den badakiten eta zerk izutzen dituen galdetzen zaie.

Garapen aktibitatea:
Beldurrei begiratzen

- Izutzen gaituzten irudiak moztu (adibidez aldizkari zaharrak erabiliz).
- Ikasle bakoitzari puxika bat eman, honek, apur bat puztu eta gero, lehen moztutako irudiekin beteko duelarik. Puxikak bakoitzaren beldurra irudikatzen du.

Actividad de cierre:
Desinflando el miedo.

- Asko izutzen garenerako aringarririk onenetarikoa azalduko dugu: arnasketa.
- Irudikapen aktibitate bat proposatzen da, sabelean puxika bat dutela imajinatu dezaten. Puxika hau arnasa hartzerakoan puztu egiten da eta arnasa botatzerakoan, hustu.
- Bakoitzak bere puxikarekin nahi duena egin dezala gonbidatuko zaie (zulatu, zapaldu eztanda egin arte, etxera eraman edo airera bota...).

Dantzatzen eta ***HASERREA*** askatzen, kontrolatu ezin dezakeguna onartzeko.

Besteekin zein norbere buruarekin ditugun gatazkak kudeatzeko dinamikak.

ZALDIAK

TESTUINGURU ZAKAR BAT ETA OROKORTUTAKO NEKEA

Emozioak indar antolatzailea dira, eta ondoezak zerbait ondo ez doala adierazten du. Pandemiak tristura, beldurra eta haserrea piztu dizkigu, zerbait ondo ez zihoan seinale.

Hain egoera berezi eta konplexu honek etorkizuna iragarri ezin zitekeen posizio batean utzi gaitu, kontrolik gabe eta irtenbide argirik gabe, egitura seguru guztiak astinduz.

Denbora asko eman dugu beldur izaten, penatzen, geure burua kontrolatzen, baikortasunez eta elkartasunez geure burua babesteko ohiz kanpoko egoera bat eramaten saiatzen. Honek gure bizi-pultsioari muga nabariak jartzea suposatu du eta, nekatu eta frustratzeaz gain, injustizia eta gogaitasun sentsazioa sortzen du.

Orainetik haratago ikusi ahal izateko, amets egiteko eta ilusioa pizteko gaitasuna behar dugu. Horrek laguntzen digu itxaropenaren, desioaren eta kemenaren bila mugitzen.

Nerabezaroan, bereziki, naturala da sabai hori eta mugak diren pareta horiek bultzatu nahi izatea. Pandemia garai honetan guztian, fase eta protokolo aldaketa eta neurri murriztaile desberdinekin, nerabeen mundua hankaz gora jarri da. Birus hau beren bizitzetara iristen da, hedapen- eta askatasun-irrika aldarrikatzen duten une batean. Bizi izan dugun muturreko eusteak naturaren aurka joatea ekarri du, haien nahiak eta nortasun eraketan hain beharrezkoak diren berdinen arteko harremanak geldiaraztea. Ulergarria da, lehenago edo geroago, hainbat nerabeek lehertu izana, etxean, ikastetxeetan edo eta aisialdian matxinatuz.

HASERREA ZER DA

Haserrea, emozio beldurgarria bada ere, beharrezkoa da. Haserreak ekintzara mugiarazten gaitu. Zenbait egoeratan erantzun automatikoa ematea beharrezkoa da, bizirauteagatik, baina askotan pasatu egiten gara eta modu erreaktiboan jarduten dugu. Ekintza geldoago eta gogoetatsuago batek emaitza hobeak eman diezazkiguke.

Emozio nahaspila horren barruan, botere handia ezkutatzen da, hau da, geure burua zaintzeko eta nahi ez ditugun abusu edo egoeretatik babesteko boterea. Mugak ezartzeko orduan, haserrea lagun, aliatu eta motor osagarria izan daiteke.

Sena buruaren zerbitzura jartzen dugunean, aldi berean bihotza entzunez, ziurgabetasunen aurrean oinarri segurua ematen digun dantza bat hasten da, geure buruari dena ez dakigula onartzeko baimena ematen diguna.

Senak eramaten bagaitu kontrolik gabeko haserre-adierazpenak eragin ditzake. Honek hasiera batean arinduko gaitu, baina amorrua ere areagotu dezake, modu leherkor eta oldarkorrean adieraztera eramanez. Hau da, barrenak hustea ez da beti konponbidea. Osasungarriagoa da une batez gelditzea berrorekatzeko eta zer adierazi eta nola jokatu behar den erabakitzeko.

Batzuetan, haserreak min- eta ezintasun-sentimenduak estaltzen ditu; askotan, defentsa-emozioa da, estresa, nekea edo beste sentimendu mingarri batzuk (lotsa, errua, beldurra edo tristura) blokeatzeko erabiltzen dena. Hori egiten dugu haserrea adierazteak tentsio fisikoa askatzea ahalbidetzen duelako, beste emozio batzuek pilatutako tentsioa, alegia.

Beste batzuetan, haserrea modu instrumentalean erabiltzen dugu (izutzeko, zerbait lortzeko, errespetua eragiteko, etab.). Komeni da honetaz kontzientzia hartzea eta beste bide batzuk bilatzea.

HASERREAREN BABES-AHALMENA

Haserrea pizten da beste pertsona batek egiten duena inbasiotzat edo onartu behar ez den oztopotzat jo daitekeenean. Hasiera batean, amorrua sentitzea naturala da, baina arazo bihurtu daiteke ankerkeriaz edo mendeku nahiaz zigortzeko baimena ematen digula uste dugunean.

Rosenberg[8]-ek dio garrantzitsua dela geure haserrea alde batera ez uztea, ez itotzea edo erreprimitzea. Ordea, horretaz jabetzea eta erabat adieraztera gonbidatzen gaitu. Bere ustez, iratzargailu bat bezala funtzionatzen du, eta behar asegabe bat dugula esaten digu. Beraz emozioa modu egokian adieraztea gure beharraren kontzientzia osoa izatea da.

[9] Ikusi: Mershall B. Rosenberg (2000): Comunicación No Violenta. Urano. Barcelona

Indarraren erabilera babeslea

Bi alde aurrez aurre jartzen direnean eta bakoitzak behatzen, sentitzen, eskatzen eta behar duena adierazteko aukera duenean -bakoitzak bestearekiko enpatiaz –, normalean bien premiak asetzen dituen irtenbide bat topatzen da. Edo, nolanahi ere, bi alderdiak ados jar daitezke ados ez daudela esatean.

Baina gerta daiteke elkarrizketarako aukera hori ezinezkoa izatea eta norberaren bizitza edo eskubide indibidualak babesteko indarra erabili behar izatea. Indarra erabiltzea beharrezkoa dela dirudien kasuetan, Komunikazio Ez Bortitzak indarraren erabilera babeslearen eta erabilera zigortzailearen arteko aldea azpimarratzen du.

Indarraren erabilera babeslea eta erabilera zigortzailea: diferentziak

Indarraren erabilera babeslearen asmoa kalteak edo bidegabekeriak eragoztea da. Indarraren erabilera zigortzailearen asmoa jendeak bere jokabide txarraren ondorioak pairatzea da. Kalean korrika doan haur bat eusten dugunean minik ez hartzeko, babes-indarra erabiltzen dugu. Iraintzen badugu edo jotzen badugu behar bezala ez ibiltzeagatik zigor-indarra erabiltzen ari gara.

Indarra babesteko asmoz erabiltzen dugunean, babesten saiatzen garen horretan jartzen dugu arreta, epaitu, errua bota edo kondenatu gabe. Indarraren erabilera babeslea beharrezkoa izango d,a pertsona batzuek ezjakintasuna dela eta beraientzat edo besteentzat kaltegarria izan daitekeen modu batean jokatzen dutelako. Zuzenketa-prozesuaren helburua, beraz, mugatzea eta heztea da, ez zigortzea. Zuzenketa-prozesuak ezjakintasun maila ezberdinekin amaitzea bilatzen du. Ezjakintasunak suposatzen du:

a) **Norberaren ekintzen ondorioez ez ohartzea.**

b) **Besteei kalterik egin gabe norberaren beharrak asetzeko modurik ez dagoela pentsatzea.**

c) **Beste pertsona batzuk zigortzeko edo zauritzeko eskubidea dagoela sinestea, merezi dutelako.**

d) **Ideia okerren bat izatea, esate baterako, ahots batek mendekuz justizia aplikatzeko agintzen duela.**

Indarraren erabilera zigortzaileak, aldiz, zigortu eta sufriarazi egin nahi du, beste pertsona, damutu eta aldatuko den itxaropenarekin. Indarraren erabilera zigortzaileak etsaitasuna sortu ohi du eta bultzatu nahi genuen jokabidearen aurkako erresistentzia indartzen du.

Zigorrak borondate ona eta autoestimua kaltetzen ditu, eta gure arreta ekintza baten berezko balioan jarri beharren, ekintzaren ondorioetan jartzen du. Besteak erruduntzat jotzeak eta zigortzeak ez du balio haien motibazioak aldatzeko.

ASERTIBITATEA

Asertibitatea norberaren barne-beharretatik kanpora erantzuteko gaitasuna da. Komunikazio-jokabide heldu gisa ulertzen da, non pertsonak ez duen erasotzen eta ez den besteen borondatearen mende jartzen; aitzitik, bere uste sendoak adierazten ditu eta bere beharrak eta eskubideak defendatzen ditu. Adierazpen-modu kontziente, argi eta zuzena da, geure burua adieraztea edo gure mugak defendatzea helburu duena. Bere motibazioa ez da antsietatea, errua edo amorrua bezalako aldarte mugatzaile batean oinarritzen, autokonfiantzazko barne-egoera batean baizik.

Asertibitateak pentsatzen dena esatea ahalbidetzen du, eta horren arabera jokatzea, norberarentzat egokiena dena eginez, norberaren eskubideak, interesak edo beharrak defendatuz, inor iraindu gabe eta iraindua izaten utzi gabe.

Antsietatea eragin dezaketen egoerak ere saihesten dira. Asertibitateak besteek gu manipulatu ahal izatea eragotzi egiten du. Faktore erabakigarria da gure autoestimua kontserbatzeko eta handitzeko (Nerea Miranda, 2012).

Gure haserrea modu osasuntsu batean adierazten ikasteko, honako hau aldatzea komeni zaigu: «Haserre nago zeren beraiek...» esan beharrean «Haserre nago nik ... behar dudalako «.

Errua botatzea eta besteak zigortzea haserrearen kanpoko adierazpenak dira. Gure haserrea guztiz adierazi nahi badugu, lehenengo urratsa beste pertsona hori gure emoziotik erabat bereiztea da. Gure emozioak gure buruarekin du zerikusia, ez bestearekin. Horrela gure sentimendu eta beharrez erabat jabetuko gara. Gure beharrak asetzeko aukera gehiago izango ditugu hauek adierazten, besteak kritikatzen, errua botatzen edo txarto tratatzen baditugu baino.

MODU ASERTIBOAN KOMUNIKATZEKO KONTUAN HARTU BEHARREKO URRATSAK:

1. Ekintzak epaitu gabe behatu.
GELDITU eta ARNASTU

Lehenengo urratsa etenaldi bat egitea da eta ez ezer egitea, arnasa hartzea bakarrik. Beste pertsonari errurik ez bota, ez ezazu erasotu.

«Epaitu gabe behatzea da giza adimenaren formarik gorena».
Krishnamurti

- Behatu duzuna ebaluazio pertsonalik gehitu gabe deskribatuz gero, entzunda izateko aukera gehiago izango dituzu.
- Besteei errua bota beharrean, zure sentimenduen jatorria zeure beharretan jartzeak eta zure interpretazioak ohar soil bihurtzeak zure jokaera eta erreakzioen ardura hartzen lagunduko dizu.

2. Identifikatu eta arduratu zaitez zure sentimenduez. AUTOKONTZIENTZIA

Jarraian, gure haserrea eragin duten sentimenduak identifikatuko ditugu. Adibidez, iruzkin mingarri bat entzun dugu, gure ustez gu mintzeko edo diskriminatzeko asmoz egina. Horrek amorrua eragiten digu. Gure baitan honelako pentsamenduak entzungo ditugu: «Ni zauritzeko esan dute, ez dago eskubiderik».

- Zure sentimenduak dira eztabaidarik onartzen ez duen errealitate bakarra. Triste bazaude, norbaitek konbentzituko zaitu alai zaudela? Ez, zure tristura benetakoa da.
- Gakoa zure barne-sentsazioak deskribatzea da, besteen ekintzen inguruan dituzun pentsamendu edo interpretazioak azaldu beharrean. Adibidez: «bakarrik sentitzen naiz», zure esperientzia emozional bat deskribatzen du. Aldiz, «sentitzen dut ez nauzula maite», beste pertsonaren sentimenduen interpretazio bat da, eta, beraz, oker egon daiteke.

3. Aurkitu zure asetu gabeko beharrak. BEHARRA DETEKTATZEA

Hurrengo urratsa pentsamendu horien atzean dauden behar asegabeetan zentratzea da. Adibidez: jendeak ni onartzea behar dut, eta min ematen dit albo batera uzten nautela uste dudanean.

- Urratsik zailena da, baina baita komunikazio asertiboaren gakoa ere.
- Norbaitek zerbait esan edo egiteko, haserretzeko edo deprimitzeko dituen arrazoiak ulertzen ez dituzunean, galde iezaiozu zeure buruari zein beharrizan ase gabe egon daitekeen atzean. Edo hobeto, galdetu iezaiozu pertsona horri benetan zer behar duen.
- Gure beharrak gure portaeraren motorra dira, eta jendeak kritikak egiten dizkigunean bere beharrak ez ditugula asetu esan nahi du. Norbaitek esaten badizu «Ez nauzu inoiz entzuten», benetan komunikatu nahi

dizuna da bere ulertua sentitzeko beharra ez dagoela asetuta. Zure bikotekideak aurpegiratzen badizu zure lana bera baino gehiago inporta zaizula, benetan esaten ari zaizuna da afektu gehiago behar duela.

- Hauxe da komunikazio asertiboaren faserik zailena, ez baikaude hezita gure beharrak identifikatu eta adierazteko, baizik eta besteak epaitzeko gure beharrak errespetatzen ez dituztenean.

4. Egizu eskaera aktibo eta zehatz bat. MODU ASERTIBOAN KOMUNIKATZEA

Orain ahoa zabaldu eta gure haserrea erabat adieraziko dugu, baina haren jatorrian dauden premia eta sentimenduak azalduz. Hala ere, sentimendu horiek adierazteak adore handia eskatzen du. Gutxi kostatzen da esatea: «Lotsagabea zara!», baina gure zaurgarritasunean sakontzeak beldurtu egin gaitzake. Horregatik zailagoa izan daiteke esatea: «iruzkin horiek min handia ematen didate, onartua sentitzeko beharra dudalako, eta, egia esan, hala izan nahiko nuke. Gustatuko litzaidake entzutea zer iruditzen zaizun esaten dizudan hau guztia».

- Besteengandik nahi edo espero duzuna argi eta garbi adieraztean datza.

- Identifika ezazu ze jokaerak asebeteko lukeen zure ase gabeko premia, eta zehaztasunez adieraz ezazu, beste pertsonak erabakitzeko ea lagundu nahi zaituen behar hori asetzen.

- Dagoeneko 3. urratsean zure ase gabeko premia azaldu duzunez lotura enpatiko bat sortu duzu eta hori lagungarria izan ohi da.

- Normalean bi akats egiten ditugu eskaerak egitean:
    - Nahi ez duguna esatea nahi duguna esan beharrean
    - Eskaerak gutxi zehaztea eta besteen interpretaziora irekita uztea

Adibidez: «ez zait gustatzen zu berandu iristea» ez da zehatza eta ez du norbaitengandik espero duzun ekintzaren berri ematen. «Gustatuko litzaidake zu puntuala izatea» esateak zure nahia adierazten du, baina ez du nahiko zehazten. Ordea, «nola uste duzu lor dezakedala zu bileretara 5 minutu lehenago iristea?», honek bai zehatz-mehatz esaten duela bestearengandik espero duzun hurrengo urratsa.

- Jarri arreta nahi duzun horretan eta ahalik eta zehatzen azaldu. Zure eskaerak besteek egin ditzaketen ekintza zehatz bihurtu itzazu. Zenbat eta argiagoa izan, orduan eta aukera gehiago izango duzu zure beharrak asetzeko.
- Azkenik, eskaera bat egiten duzunean, ziurtatu ez dela inoiz eskakizun bihurtzen. Bestela, ez zara beste pertsonarekin enpatizatzen ariko, baizik eta zure beharrak bere premien aurretik jartzen dituzula erakutsiz. Horretarako, garrantzitsua da eskaerak galdera moduan egitea.
- Hala eta guztiz ere, ezezko batekin topo egiten duzunean, hitz egiten jarrai dezakezu, bien premiak asetzeko aukera berriak aurkitzeko, edo beste erabaki bat hartzeko.

Aztertu berri dugun prozesua bizitzen ikastearen zatirik garrantzitsuena beharrezko denbora hartzea da. Baliteke gure ohiko jokabideetatik desbideratzea zaila izatea, baldintzatze-prozesu batzuek automatikoak bihurtu dituztelako. Baina gure balio-eskalaren arabera bizi nahi badugu (hau da, bizitzan indarkeriarik gabeko jarrerak hartu nahi baditugu), behar den denbora hartu behar dugu geure haserrea modu egokian bideratzeko. Besteak epaitzea eta errua botatzea, dagoeneko, ez dugu gure izaeraren parte izatea nahi. Komunikazio ez hain bortitza praktikatu nahi badugu eta horren abantailez baliatu nahi badugu, poliki jokatu behar dugu, hitz egin aurretik hausnartu eta, askotan, arnasa sakon hartu eta isilik egon behar dugu. Metodoa ikasteko eta aplikatzeko denbora behar da.

KOMUNIKAZIO-ESTILOAK. ERREPASO PRAKTIKOA

Lehen, indarraren erabilera babeslea eta erabilera zigortzaileaz hitz egin dugu. Orain modu errazean azalduko dugu hiru komunikazio-estiloen bidez: pasiboa, oldarkorra eta asertiboa. Modu asertiboan komunikatzea, zalantzarik gabe, ideala da, baina batzuetan erraza da estilo pasiboan edo oldarkorrean erortzea.

Pasiboa blokeatuta, izututa, kikilduta edo segurtasun ezagatik ihes egiten duen sagu batekin adierazi dezakegu.

Estilo oldarkorrerako lagungarria da dragoi bat ikustea, orroka, garrasika, baita berea dena ere itsu-itsuan suntsitzen duena, arrazoitzen uzten ez dion kontrolik gabeko amorru batek inbaditzen baitu.

Azkar eta modu praktikoan identifikatuko dugu noiz erabiltzen ari garen estilo bat edo bestea, edo zein den aurrean dugun pertsonak erabiltzen duena. Irakurketa hau egiten geure burua ondo kokatu eta erabaki egokiak hartu ahal izango ditugu, geure burua erregulatzen eta zaintzen.

ESTILO PASIBOA. SAGUA

- **Definizioa**: sentimenduak, pentsamenduak, iritziak eta beharrak argi eta garbi adierazteko gaitasunik ez dute. Garrantzia kentzen diote nahi dutenari, eta beren eskubideak urratzen dituzte.
- **Hitzik gabeko komunikazioa:** begi kontaktu eskasa, ahots tonu baxua, erantzun laburrak edo hitz egiten den horrekin lotura gutxi dutenak. Bere gorputz jarrerak segurtasun eza eta joera defentsiboa adierazten du.
- **Hitzezko komunikazioa:** agian, uste dut, ez kezkatu, e, ez dakit ba nik...

ESTILO OLDARKORRA. HERENSUGEA

- Definizioa: eskubide indibidualak defendatzea, gainerako pertsonak kontuan hartu gabe. Ez da hainbeste saiatzen norberak duen informazio baliotsua komunikatzen, baizik eta beste pertsonarengan edo elkarrekintza behatzen dutenengan efektu zehatz bat izaten, boterea irabazteko.
- Hitzik gabeko komunikazioa: haserrea edo etsaitasuna adierazten dute. Adibidez, ahots-tonu altua, muskuluen tentsioa, jarrera larderiatsua, azkar hitz egiten du, etab.
- Hitzezko komunikazioa: egin ezazu, egin beharko zenuke...

ESTILO ASERTIBOA. PENTSAMENDUA ETA EMOZIOA BATERATZEN DITU

- **Definizioa:** beren behar, sentimendu eta iritziak argi eta garbi adierazten dituzten pertsonak, besteak ere errespetatuz. Modu zintzo eta gardenean komunikatzen dira, bestea menperatzen saiatu gabe.Egoera gehienetarako komunikazio-estilorik desiragarriena da.
- **Hitzik gabeko komunikazioa: begi kontaktua, hizketa jariotsua, keinu irmoak, jarrera tentea.**
    - Arreta ahotsean jarri: Funtsean, mezua transmititzeko bidea delako. Behar bezala erabiltzen ez badugu, mezua azkenean ez da iristen.
- **Hitzezko komunikazioa:**
    - Mezuak lehen pertsonan: pentsatzen dut, sentitzen dut, nahi dut, egin dezagun...
    - Galderak: zer uste duzu? Zer iruditzen zaizu? Nola konpon dezakegu hori?

GATAZKEN EBAZPEN ADOSTUA

Gatazken ebazpen adostua elkarrizketa-prozesu bat da, zeinaren bidez bi pertsona edo gehiago arazo baten aurrean aukerak bilatzen ari diren, guztiak asebeteko dituzten konponbideak aurkitzeko. Elkar ulertzeko eta elkarbizitzarako tresna da. Gero eta gehiago erabiltzen da negozioetan, politikan edo eta beste esparru batzuetan.

Iritzi, behar eta gustu ezberdintasunei irtenbideak aurkitzen denek laguntzen dutenean elkarbizitza hobea da. Helburua denak ahalik eta ondoen egotea da, besteek ere eroso sentitzeko eskubidea dutela onartuz.

Gatazken ebazpen adostu baterako abiapuntuko hipotesia da alde biek irabazi dezaketela denek batera pentsatu eta guztiontzako onargarriak diren aukerak bilatzen badituzte. Aurretik azaldutakoaren aldaera bat da: «Denok irabazi ezean, ez dago traturik».

HASERREAREN MANEIUA LANTZEKO ARIKETAK

HELBURUAK:

- Haserrearen emozioari buruz ikastea.
- Emozioaren intentsitatea arindu eta norbere burua erregulatzeko tresnak ikastea.
- Behar pertsonalak identifikatzen ikastea.
- Komunikazio asertiborako oinarriak ikastea.

Dinamika sakondu daiteke atal bakoitzari saio bat eskainiz, edo, bestela, hemen planteatzen den bezala, bi blokeko bi saio eginez.

1. SAIOA

Dinamika: Gorputzaren autokontzientzia 20-30 minutu.
Erlaxazio gidatu baten bidez gorputzarekin konektatzeko proposamena luzatuko da. Horretarako, garrantzitsua izango da giroaren estimuluak jaistea, giro lasaia lortu arte.

Bi oinak lurrera konektatuta jartzea iradokiko diegu, besoak, hankak eta sorbaldak askatuz. Ondoren hiru arnasketa sakon egingo ditugu, sudurretik airea hartuz eta ahotik edo sudurretik astiro askatuz. Pertsona bakoitzari oraingo edo iraganeko haserre egoera bat gogoratzea eskatuko zaio. Xehetasunak gogoratzeko eskatuko diogu (non zegoen, beste pertsona edo pertsonak nola zeuden jarrita, zer esaten zioten elkarri, zein izan zen unerik larri edo zailena, horretan pentsatzen gorputza nola jartzen zaion, tentsioa non pilatzen den, etab.).

Galdera bakoitzari tarte bat ematen diogu. Irudikatze ariketa hori amaitzeko, isiltasuna mantenduz, orri bat eta margoak jarriko dizkiegu eskura (edo lehenagotik prestatuak izaten saiatuko gara), eta begiak astiro irekitzeko, kolore bat aukeratzeko eta marrazteko eskatuko diegu. Proposamena eskuaren bulkada jarraitzea da, eskua paperetik altxatu gabe, ahal dela forma ez-figuratiboak eginez, pentsatu gabe, soilik askatasunez marraztuz. Kolorez aldatzeko edo bukatu badute bakarrik altxa ahal izango dute eskua. Gero, marrazkian bertan hitzak idazteko eskatuko diegu, gelditu gabe, pentsatu gabe, idazketa automatikoan,

baita zentzurik gabeko hitzak badira ere. Azkenik, izenburu bat jartzeko aukera aipatzen diegu. Dinamika honetan zehar, epaiketak kanpoan uztera, lasaitzera eta prozesuaz gozatzen saiatzera gonbidatuko ditugu.

* Irudikatze ariketa zaila suertatzen bada, buztinaren bidez haserrearekin konektatzeko gonbita egin daiteke. Haur-hezkuntzan egokiagoa izango da. Kasu honetan, buztina oratzen animatuko ditugu, beren haserrea dela esanez. Askatasunez manipulatu eta gero izenburu bat jarriko diote.

Nerabeen kasuan, blokeoak edo lotsak agertuz gero, beste aukera bat irudikatze ariketa eta gero paperezko idazketa automatikoa egitea izan daiteke.

Beharra detektatzea. 20-30 minutu
Guraizeak, barra-kola, eta aldizkari edo eta inprimatutako irudi pila bat jarriko ditugu eskura. Ondoren honako galderak botako ditugu:

Zer behar dut? Nik neuk ase dezaket? Zer baliabide ditut? Laguntza behar al dut hori lortzeko? Nori eska diezaioket?

Lehenik eta behin, beren baliabideekin eta xedearekin lotzen dituzten irudiak edo eta hitzak biltzea eskatuko diegu. Collage teknikarekin joango dira helbururako bidaia egiten, aukeratutako pieza horiek folio edo kartoi mehe indibidual batean itsatsiz.

Haur hezkuntzan, baliabide posibleei buruzko irudi zehatzak inprimatu (familia, kirola, natura, arnasketa, lagunak, besarkada, negar egitea, oihu egitea, lo egitea, dantza egitea, jolastea, irakurtzea, margotzea...).

Azken ronda. 15minutu
Bi dinamika horiek amaitzean, irudi edo buztinezko eta collagezko piezak erakutsiko ditugu edo prozesua azaltzeko aukera emango dugu: non sentitzen dugun haserrea, nola jartzen zaigun gorputza, nola maneiatzen ditugun aldaketa horiek, zer egoera etorri zaigun burura, zer zailtasun aurkitu ditugun, nola egingo genukeen berriro errepikatuko balitz, zer muga ezarriko genituzkeen, nola adieraziko genukeen, etab.

Lehen eta Bigarren Hezkuntzan, lehenengo bikote edo talde txikietan partekatzeko aukera dago, intimitate handiagoa sortzeko eta parte-hartzea errazteko. Kontuan hartu aukera horretarako 10-15 minutu gehiago beharko direla.

2. SAIOA. Komunikazio asertiboa.

Aurreko saioan egindakoa gogoratuko dugu, eta bigarren saio honetan aurreko egoera gatazkatsu bera edo beste bat lantzeko aukera dagoela azalduko dugu.

Sendatzeko gutuna. 20-30 minutu
Lehenik eta behin, gatazka izan duten edo duten pertsonei erraietako gutun automatiko bat idazteko gonbitea egingo diegu. Kasu honetan, haserrea gordinik adieraztea eskatuko diegu, pentsatu gabe eta datorrena iragazki gabe. Ondoren, bigarren gutun bat idatziko dute, nolabaiteko ordenarekin eta adierazpena leunduz. Azkenik, hirugarren gutun zainduago bat idatziko dute, komunikazio asertiborako jarraibideei jarraituz.

Gutun hau eman dezakete ala ez; hemen, haserrearen eta begirada asertiboaren kudeaketa entrenatzeko dinamika gisa baino ez da planteatzen. Izan ere, jarduerarekin bakarrik, litekeena da kezka eragiten dien gatazkarekiko karga emozionala arintzea eta planteatutako zailtasun horren etorkizuneko kudeaketa erraztea.

Rol playing ariketa antzerki foro batean. 40 minutu.
Haserre sentitu eta lasai utzi ez dituzten hainbat egoera partekatzen dira, dela isilik gelditzeagatik, dela kontrolik gabe esplotatzeagatik. Azpitaldeka antzeztuko dira. Eszena laburrak izango dira, non gatazka argi ikusten den eta amaiera alderdietako batentzat desatsegina edo deserosoa dela argi gelditzen den. Askotarikoak izan daitezen saiatuko gara (adibidez, gatazka bat familian, beste bat eskola-testuinguruan eta hirugarrena aisialdi-talde batean).

Ondoren, talde handian foroa irekitzeko aukera emango dugu, eta eszenaren garapenean aukera ezberdinak proposatu ahal izango dira. Beste agertoki posible batzuk arakatu ahal izango dira, haserrea aliatu gisa integratzera, hura kudeatzera eta benetako beharra modu asertiboan jakinaraztera iritsiz.

Proposamen alternatiboak ahoz izenda eta parteka daitezke, edo, bestela, eszenara eraman. Bigarren aukera honetan, komunikazio asertiborako aldaketa positiboak ikusten dituzten pertsonek STOP esan ahal izango dute eta, eszena eten eta gero aktoreetako bat ordezkatu haiek pentsatutako aldaera jarduteko. STOPen puntutik jarraituko da, eta gainerako pertsonaiek pertsonai berriaren jarrera, iruzkin, tonu... berriari erantzungo diote.

Amaitzeko, interesgarria da ea alderik antzeman den, errealista dela uste duten, inoiz antzeko zerbait gertatu zaien, erabilgarri ikusten duten eta abar komentatzea.

TIPIA ETA KOMUNITATEA

BERRIZ ELKARTZEAREN POZA BIZITZEN.

Leku bat Familian, leku bat Tribuan, leku bat Eskolan, leku bat Munduan. Pertenentzia sentimenduak kide garen taldeetan onartuak izateko dugun beharrari egiten dio erreferentzia. «Gutako bat zara» [1].

Gure akatsik handienetako bat gizabanako isolatuak garela sinestea da.

Gutako bakoitza sistema baten parte da. Bereak gara, hari lotuta gaude eta bertan leku bat dugu.

Azken denbora honetan, laztan gosea sentitu dugu. Konfinamenduak eta birusaren hedapena geldiarazteko hartutako segurtasun-neurriek isolatu egin gaituzte. Gure kontaktuak eta ematen zein jasotzen ditugun laztanak gutxitu egin dira. Eta giza izakiak gara, hots, bestearen beharra dugu funtsezko prozesu askotarako, besteak beste geure burua eraiki, nor garen ezagutu, garatu eta gure asmoak bideratzen joateko.

Haurrek, lehenik eta behin, familiarekin binkulatu behar dute, eta hortik, gero eta talde zabalago eta konplexuagoetan integratzen ikasi behar dute (eskola, lagun-taldeak, lanean, gizarte-partaidetzako taldeak, etab.).

Eskolak haurraren pertenentzia jorratzen du, hala familian nola berdinen artean. Honek bere bizitzako ondorengo zirkuluetan integratzen laguntzen dio. Bere izate sozialerako zubia da.

Hegoafrikan, Natal iparraldeko tribuen artean, agurrik arruntena, sawu bona da, gure kaixoren parekoa. Honen esanahia ***«IKUSTEN ZAITUT»*** da.

Tribuko kideek sikkhona erantzuten dute. ***«Hemen nago»***.

Elkarrizketaren ordena garrantzitsua da: ikusi ez nauzun bitartean, ez naiz existitzen. Ni ikustean, existentzia emango bazenit bezala da.

[1] Marianne Franke «Eres uno de nosotros».

Zulu kulturan esaten da: ***«Pertsona bat besteen eraginez da pertsona».***

Lehenengo hitza ***«Kaixo»*** da (ikusten zaitut, niretzat existitzen zara).

Hazten den guztiak, ondo errotzeko, ingurune babesle bat behar du.

Alaitasuna, maitasuna eta bakea konfiantzaren emaitza dira. Oinarri segurua, komunitatean leku bat daukagula sentitzen dugunean esperimentatzen dugu, hau da, garen bezala begiratzen eta onartzen gaituzten beste batzuk dauzkagunean.

Belaunaldi berriak aurrekoekin lotura ikusezin batzuen bidez daude konektatuta.

Aurreko belaunaldiek aurre egiteko beldur ziren edo konpontzen ez zekiten gatazkak, oraingo belaunaldien portaeretan islatuko dira. Haur eta gazteek, normalean ikusi nahi ez ditugun geure alderdiak erakusten dizkigute.

Gaur egungo helduok ez gaude pozik bizitzarekin, ez dakigu zergatik dagokigun sufritzea eta ez dugu konfiantza handirik maitasunaren boterean. Ia ez dugu ezertan sinesten. Gauza asko egiten ditugu soilik besteek egiten dituztelako eta, baliabide materialak ditugun arren, ez dugu beti nahikoa arrazoi aurkitzen daukagun bizitza esker onez bizitzeko.

Guk, helduok, gure barruan gertatzen denaz jabetzeak haurren garapena errazten du. Geurea ikusten hasten garenean, eta onartzen dugunean, nola konpondu ez jakin arren, zama batetik askatzen ditugu.

Orain garenaren kontzientzia hobetzen badugu, dagokigunari baiezkoa ematen badiogu, gure barne-deiaz fidatzen bagara eta gure ametsen atzetik joatea erabakitzen badugu, gure biloben onurarako izango da (gure aitona-amonen ametsa gara).

ARGI-ILUNAK BIZITZAREN PARTE DIRELA ONARTZEAK ZIURGABETASUNEI AURRE EGITEKO SOSTENGU ETA IKUSPEGI EGOKIA EMATEN DIGU.

«Mugimendua, behin eta berriz, Baztertu ordez Barneratzea da. Horri buruzko ohar harrigarria: Errefusatu genuena, mingarria dena, errua eragiten diguna edo txarto tratatuak sentiarazi gaituen hori barneratzen dugunean, edozer dela ere, dena ez da barruan sartzen. Badago kanpoan gelditzen den zerbait. Baztertu nahi genuen horri aitortza ematean, gugan barneratzen dena soilik indarra da. Gainontzeko guztia, kanpoan gelditzen da. Zepa kanpoan geratzen da eta txingarrak gure bihotzean sartzen dira».

ZIKLOAK IXTEKO ETA KOMUNITATEAN OSPATZEKO DINAMIKA ETA ERRITUALAK.

JARDUKETAREN IZENBURUA: Suaren errituala

GOMENDATUTAKO ADINA:
0 - 99 urte.

JARDUKETAREN HELBURUAK:

1. Ondoeza emozionalak hautematen ikasi.
2. Kontu emozional astunak askatzen ikasi.
3. Galerak ohoratzen ikasi, maitasunez gogoratuz.
4. Gorputza eta dantza erabiltzen ikasi, elkartzeko, ospatzeko eta gozatzeko modu gisa.
5. Adin eta jatorri ezberdina duten pertsonen arteko elkartzeaz ikasi eta horrelakoetan bizitakoaren garrantzia baloratu.

DINAMIKAREN GARAPENA:
Aldez aurretik kontuan hartu beharrekoak:

- Jarduera osoa musika eta erritmoarekin laguntzea komeni da. Horrela, zuzeneko edo grabatutako musika egon liteke, jarduerak, mugimendua eta dantza lagundu eta sostengatzeko*.
- Pertsona bakoitzari etxetik ekartzeko eskatzen zaio, edo hasieran denbora bat uzten da, momentuan zama edo freno moduan antzematen duen hori pentsatu, idatzi, margotu edo irudikatzeko.

Sarrerako jarduera:
ondoez emozionalak antzematea.
«Lotu eta askatu»
Talde handia kidetasun-, familia- edo jatorriaren araberako talde txikitan banatzen da. Ondoren, artilezko hariak erabiliz, azkenaldi honetan ondoeza sentitu edo korapilatzen direla sentitzen duten gorputz atala lotzea eskatzen zaie. Banan-banan izendatuko dituzte ondoeza edo blokeoa agertzen den atala (eztarria, masailezurra, bihotza, urdaila, belauna, beso bat, eta abar). Taldekideak toki horiek lotuz joango zaizkio.

Ondoren, pertsona bakoitza mugitu, bihurritu, jauzi egin eta tresnak (guraizeak) bilatzen ditu, zaurgarritasun eta min emozionaleko puntuak inguratzen zituzten artileak askatzen joateko. Blokeoak desegin eta lurrean uzten dira. Guneren edo korapiloren bat ezin badu bere kabuz askatu, taldeari ere eska diezaioke laguntza.

Garapen jarduera: sua

Suaren errituala komunitateko nagusienenek hasten dute. Sua pizten dute, haien esperientzia eta jakinduria ohoratzeko modu sinboliko gisa.

Ondoren, suaren inguruko zirkulu handi batean kokatuta, pertsona bakoitzak sutondora hurbilduko da berak behar duena erretzera botatzera: estutzen zuten artileak, askatu nahi den hori azaltzen duten orri idatziak (ondoez fisiko eta emozionalak joaten uztearen sinbolo), edo eta laneko zein ikasketetako paperak, jada amaitutako zikloak irudikatzen dituztenak.

Hori egin ondoren, sua piztuta eta giroa berotuta, suaren inguruko dantza eta ospakizuna hasten da. Horretarako, komenigarria izan daiteke dantza hori edozein gorputztasunetara egokitzeko moduko mugimendu errazekin gidatzea, bat-batekotasuna eta inprobisazioa ahalbidetzeko. Hau da, norberaren dantza bultzatzeko pizgarri izan daitezela.

Hona hemen dantzan sartzeko, dantzatuz ospatzeko eta itxiera bat jartzeko sekuentzia posible bat izan litekeena:

1. Gorputza berotzeko mugimenduekin hasi: igurtzi, masajea eman, kolpetxoak eman.
2. Nork bere burua garbitu, imajinatuz dutxa bat ematen dugula eskuekin, gure gorputz osoan. (Goitik beheranzko norantzan, eskuekin igurtzi eta balio ez duena jasoko dugu, erdiko sutara botatzeko. Eskertu eta askatu.)
3. Hemen eta orain. Bakoitza mimoz oratzen ditu gorputzaren atal ezberdinak goitik behera, oinetaraino iritsi eta sustraitu arte

4. Erritmoa oinekin markatzea, oinkada bakoitzarekin, talde-erritmo berean elkartzea lortuz. Ez galdu erritmo hau jarduera amaitu arte.
5. Bizitzaren aldeko mugimenduak (hartu, partekatu, ospatu, mobilizatu...) Gidarietatik hasita eta zirkuluaren ordenari jarraituz, pertsona bakoitzak mugimendu sinple bat

hasten du (talde-erritmoa galdu gabe), gainerakoek imitatu beharko dutena. Erronda osatzen doaz pertsona guztiek mugimendu bat hasi arte. Soinuak, oihuak eta kantuak baimendu eta animatu.

6. Hemen, talde-energia nola dagoen ikusita eta denbora zein lortu nahi diren helburuen arabera, bat-bateko dantzarako denbora utz daiteke.
7. Dantza amaitzeko, pertsona guztiak eskuetatik helduta dantzan edo elkarrekin mugitzen dira, eta batera abesten edo oihukatzen dute.
8. Ospakizunaren amaiera. Alaitasun- eta ospakizun-erritmo hori pixkanaka txikixeagora eramatea. Amaitzean eskuak bihotzean izango ditugu, taupada jarraituz. Kanporanzko ospakizun mugimendu hori barrurantz eramaten, bizitzaren aldeko mugimendu leun bat bihurtzen. Horrela gogoratuko dugu komunitatearen indarra eta sostengua hor jarraitzen dutela, gure bihotzean, beti eskuragarri izango dugun iparroratz gisa.

BIBLIOGRAFIA

BERNE, E. (1982); *Juegos en que participamos.* Diana. México.

BISQUERRA, R. (2003); *Educación emocional y competencias básicas para la vida.* Revista de investigación Educativa. Vol. 21.Nº1. pp.7-43.

BOAL, A. (2002); *Juegos para actores y no actores*. *Teatro del oprimido.* Editorial Alba.

BOQUÉ, MARIA CARME (2020); *Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de los conflictos. 20 círculos de la palabra y una Asamblea en el aula.* Editorial NARCEA.

CSIKSZENTMIHALYL, M. (1999); *Aprender a fluir.* Editorial Kairos.

CHAPMAN G., CAMPBELL, R. (2000); *Los 5 lenguajes del amor de los niños.* Editorial Unilit.

CORNEJO, L. (2000); *Manual de terapia gestáltica aplicada a adolescentes.* Editorial Desclée de Brower.

CORTINA, M., HERRAN, A. (2006); *La Muerte y su didáctica. Manual para educación infantil, primaria y secundaria.* Madrid Universitas.

ELLIS, A. (2003); M***anual de Terapia Racional Emotiva.*** Editorial Desclee.

FEIJOO, P. (2020); *Usar tu cuerpo para equilibrar tu mente y potenciar los efectos de tu terapia.*
Ediciones Pilar Feijoo. Colección sextante.

FEIJOO, P. y PARDO, A. B. (2003); *Muerte y Educación.*
Revista de Investigación e Innovación Educativa Tarbiya nº33. Madrid.

FEIJOO, P. y PARDO, A. B. (2004);
La Escuela una amiga en el Duelo.
Revista Aula de Innovación Educativa nº122. Madrid.

FUNDACIÓN SPLORA (2020); *Organización de centros.*
SPACIO DE VUELTA. Valladolid.

GALLEN M.A. y NEIDHART H. (2000); *El eneagrama de nuestras relaciones. Serendipity.*
Desclee De Brouwer. Bilbao.

GARCÍA PÉREZ, E.M. y MAGAZ LAGO,A. (1998); *Ratones, dragones y seres humanos auténticos: estrategias para aumentar la autoestima de jóvenes y adolescentes.* Grupo Albor-Cohs. División Editorial.

GREENBERG, L. (2000); *Emociones una guía interna.*
Editorial Desclee de Brower.

HELLINGER, B. (2006); *Después del conflicto, la paz*.
Alma Lepik. Buenos Aires.

HELLINGER, B. (2006); *Los órdenes del amor.*
Barcelona. Herder.

JEFFERS, S. (2020); *Aunque tenga miedo hágalo igual. Técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor.*
Editorial Swing.

KUBLER-ROSS (2017); *Sobre la muerte y los moribundos: Alivio del sufrimiento psicológico.* Penguin Random House grupo editorial.

LEVI, N. (2000); *La sabiduría de las emociones.* Barcelona. Plaza&Janes Ediciones.

MACY, J. y JOHNSTONE, C. (2018); *Esperanza activa. Cómo afrontar el desastre mundial sin volvernos locos.* Ediciones La Llave.

OAKLANDER, V. (1998); *Ventanas a nuestros niños.* Editorial Cuatro vientos.

OAKLANDER, V. (2006); *El tesoro escondido. La vida interior de niños y adolescentes.* Editorial Cuatro vientos.

PARELLADA, C. y TRAVESET, M. (2016); *Las redes sutiles de la educación. Las ideas clave de la pedagogía sistémica multidimensional.* Editorial Octaedro.

PUNSET, E. (2020); *Fuertes, libres y nómadas. Propuestas para vivir en tiempos extraordinarios.* Editorial Planeta.

ROSENBERG, M.B. (2013); *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida.* Gran Aldea Editores.

ROSENBERG, M. B. (2011); *Resolver los conflictos desde la comunicación no violenta.* Gran Aldea Editores.

ROSENBERG, M.B. (2000); *Comunicación no violenta.* Urano. Barcelona.

SIEGEL, D. J. (2019); *Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente.* Alba editorial.

STERN, A. (2008); ***Del dibujo infantil a la semiología de la expresión. Iniciación a otra mirada sobre el trazo.***
Editorial Samaruc.

WARD, B. et al. (1993); ***Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and Adults.***
ISBN 1 85302 161 X.

WILD, R. (2006); ***Libertad y límites. Amor y respeto: Lo que los niños necesitan de nosotros.*** Editorial Herder.

WOLFET, A. (2001); ***Consejos para niños ante el significado de la muerte,*** Barcelona. Diagonal.

Ipuinak:

Barrios, E. (1991); AMI. ***El niño de las estrellas.***
Editorial Errepar.

Bennett, J. (1997); ***El libro de las virtudes para jóvenes***.
Editor Javier Vergara.

Cordero, M. Á. (2008); ***Cuentos que nos unen.***
Editorial Alma Lepik.

Cortina, M. (2001); ***¿Dónde está el abuelo?***
Editorial El triciclo.

D´Allance, M. (2001); ***«Haserre gorria» .***
Editorial Corimbo.

Fisher, R. (1989); ***El caballero de la armadura oxidada.***
Ediciones Obelisco.

Ibarrola, B. (2008); Cuentos para sentir.
Ediciones SM.

Llenas, A. (2015); Hutsunea. Editorial Barbara Fiore.

Mateo, R. (2015); Un día todo cambió.
Asociación Goizargi.

Mundy, M (1999); Cuando me enfado.
Mensajes sobre el mal humor. Editorial San Pablo

San José, B. (2021); Como Pez en el agua. Un cuento para que los niños duerman y los adultos despierten.

Teckentrup, B. (2013); El árbol de los recuerdos.
Nubeocho ediciones.

Thor, A. y Jönsson M. (2016); La niña de muy lejos.
Editorial Gato Sueco.

Tirado, M. (2020); El hilo invisible.
Penguin Random House Editorial.

Eskerrak

Zaintza tresna sorta hau sortzea posible egin duten pertsona guztiei.

Eusko Jaurlaritzako Hezkuntzako Prebentzio Zerbitzuko langileak,
Sorkari taldea,
Uribe Kosta BHI,
Loizaga dorrea,
Osabere Aurre Etxea,
2 Bihotz eta 7 Marra,
eta laguntzera etorri zaizkigun adin guztietako pertsona orori.

Milesker bihotz-bihotzez

HEZKUNTZA
LANGILEEN
HIGADURA
KONPENTSATZEKO

ZAINTZA TRESNAK

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

SPRL LAPZ
Servicio de Prevención Riesgos Laborales
Lan Arriskuen Prebentzio Zerbitzua

Sorkari
PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN
PSIKOLOGIA ETA PRESTAKUNTZA