

adimen

EMOZIONALA

derrigorrezko
bigarren hezkuntza
2. zikloa

14-16
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egilea

Aitziber Aierdi Gabiria,
Bakartxo Lopetegi Auzmendi,
Kepa Goikoetxea Ezeiza

koordinatzaileak

Jose Antonio González Suárez
Jon Berastegui Martínez

diseinua eta maketatzailea

Visual Design

imprimatzailea

Gráficas Zubi

argitaletxea

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-595-8

lege-gordailua

55-786-2008

Gipuzkoa, ikaskuntza emozionala eta soziala.





adimen
EMOZIONALE

AURKEZPENA

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

Etorkizuneko berme hau lortzeko, oinarritik hasi nahi izan dugu, gure seme-alaben hezkuntzatik, alegia; hezkuntza sistema formalak bitzita osoan zeharreko ikaskuntzako oinarri gisa duen hezkuntza funtzioa babestu nahi dugu.

Horregatik, hezkuntza esparruan honako hauek sustatu ditugu: zuzendaritza taldeen eta irakasleen prestakuntza, prestakuntza ibilbidearen bidez; sentsibilizazio ekintzak, ikastetxeetan ekintza pilotuak, eragina neurtzeko ebaluazioak, etab.; eta, "Ikastetxeko Planaren" proiektua aurkeztu berri dugu, hezkuntza emozionala gelan sartzeari erraztuko duena.

Gaur aurkezten dizueguna, bi urte eta erdian prestatu eta sortu dugun eta esperimendu eta ikastetxeen ekarpenekin hobetu nahi dugun proiektua da.

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

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

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

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

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

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

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

Mila esker ikastetxeetako zuzendaritzeari, material hauen prestaketan inplikatu direlako:

- Tolosako Hirukide ikastetxea.
- Tolosako Laskorain ikastola.

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

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

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

José Ramón Guridi

Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentuko Diputatua

Hirukide Ikastetxeko lantaldearen eskerrak

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

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

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

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

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

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

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

Gipuzkako Foru Aldundiak, Berrikuntzarako eta Ezagutzaren Gizarterako Departamentuaren bidez, gizabanakoen eta hiritargoaren Adimen Emozionalaren garapenaren alde egin du azken lau urteotan, oinarrizko helburu estrategiko kontsideratuz. Gure lurraldea emozioen alorrean adimentsu izango den lurralde bihurtzen lagundu nahi dugu epe ertain eta luzera. Eta lurralde horren ardatz nagusia, gipuzkoarrak “gizabanako berritzaileak” izatea litzateke.

Etorkizuneko berme hau lortzeko, oinarritik hasi nahi izan dugu: geure seme-alaben, ikasleen hezkuntzatik, alegia.

Gaur aurkezten dizueguna, bi urte luzetan zehar sortu, esperimentatu eta garatu dugun proiektua da.

Proiektu honen helburua zera da: Gipuzkoako hezkuntza-komunitate osoari, 3 eta 20 urte artean, programa praktikoa eta orientagarria eskaintzea, Adimen Emozionalaren garapenak hasieratik bukaerara arte zeharkatuko duen programa, alegia. “Tutoretza-ekintzan” bertan hasiko litzateke aipatu programaren jarduera-esparrua, geure gazteek, heziketa akademikoa amaitzerako, konpetentzia teknikoak eta lanaren ingurukoak izateaz gain, konpetentzia emozionalak ere eskura ditzaten. Aipatu konpetentziek ahalbidetuko diete:

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

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

Proiektua burutzeko, ezinbestekoa izan da parte hartu duen gipuzkoar komunitatearen laguntza paregabea.

Nola egin dugu lana? Erantzun bakarra du galdera honek: lan-talde baten baldintza gabeko parte-hartzeari esker, lan-ordu asko emanez, arlo profesionalean eta baita pertsonalean ere, desira, amets, esfortzu eta gogo biziz lan eginez. Erakundeek ere parte-hartze nabarmena izan dute, ikasle eta hezitzaileekin esperientziak bizitzeko aukera eskainiz. Horri guztiari esker, Gipuzkoako hezkuntza-komunitate guztiak erabili ahal izango duen programa aurkezten dugu.

AURREKARIAK

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

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

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

ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ADIMEN EMOZIONALA GARATZEA?

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

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

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

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

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

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

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

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

Emozioak eta estrategia emozionalak irakatsi eta ikasi egin daitezke. Edozeini galde diezaiokegu autokontrolaren teknikarik edo besteekin erlazionatzeko edo gatazkak ebazteko estrategiarik irakatsi dioten, besteak beste. Hezkuntzari dagokionez, erantzuna ezezkua izango da. Baina guztioi azaldu dizkigute erro karratua, Europako ibaiak eta beste hainbat gauza, gaur egun oraindik ere bata bestearen atzetik errepika ditzakegunak. Baina, egiaz, egunerokoak dira emozioen elkartrukea, gure buruarekin eta beste pertsonekin dugun komunikazio emozionala, edo haserrea, atsekabea edo alaitasuna bezalako emozioak sentitzea. Arlo ezberdinetako kontzeptuak irakastea garrantzitsua den arren, irakaskuntzak gizabanakoaren garapen integrala sustatu behar du, eta dimentsio emozionalak ezinbesteko garrantzia du zeregin horretan.

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN DEFINIZIOA

Hezkuntza-prozesuak, iraunkorra eta etengabea denak, garapen emozionala sustatzea du helburu, garapen kognitiboaren oinarritzko osagai gisa. Bi elementu hauek funtsezkoak dira izaera integralaren garapenean.

Ikasleak ezagutza eta konpetentzia emozionaletan trebatzea da gakoa, bitzta pertsonal eta profesional arrakastatsua izan dezaten, alde batetik, eta ongizatea –osasun eta elkarbizitzari dagokionez- lor dezaten.

HEZKUNTZA EMOZIONALEAN ESKU-HARTZEKO ESTRATEGIAK

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

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



derrigorrezko bigarren hezkuntza

Tutoretza ez da bakarrik egiten, taldean eta era koordinatu batez egin behar den jarduera baita. Beraz, tutoreak, irakasleak, familiak eta ikastetxe osoak hartu behar du parte. Hezkuntza-jarduera hau talde osoak burutu behar du, ikasleria guztiari dago zuzenduta, eta ikastetxeko talde pedagogikoarekin elkarlanean egin behar da.

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



HAUR HEZKUNTZARAKO HEZKUNTZA EMOZIONALAREN PROGRAMA

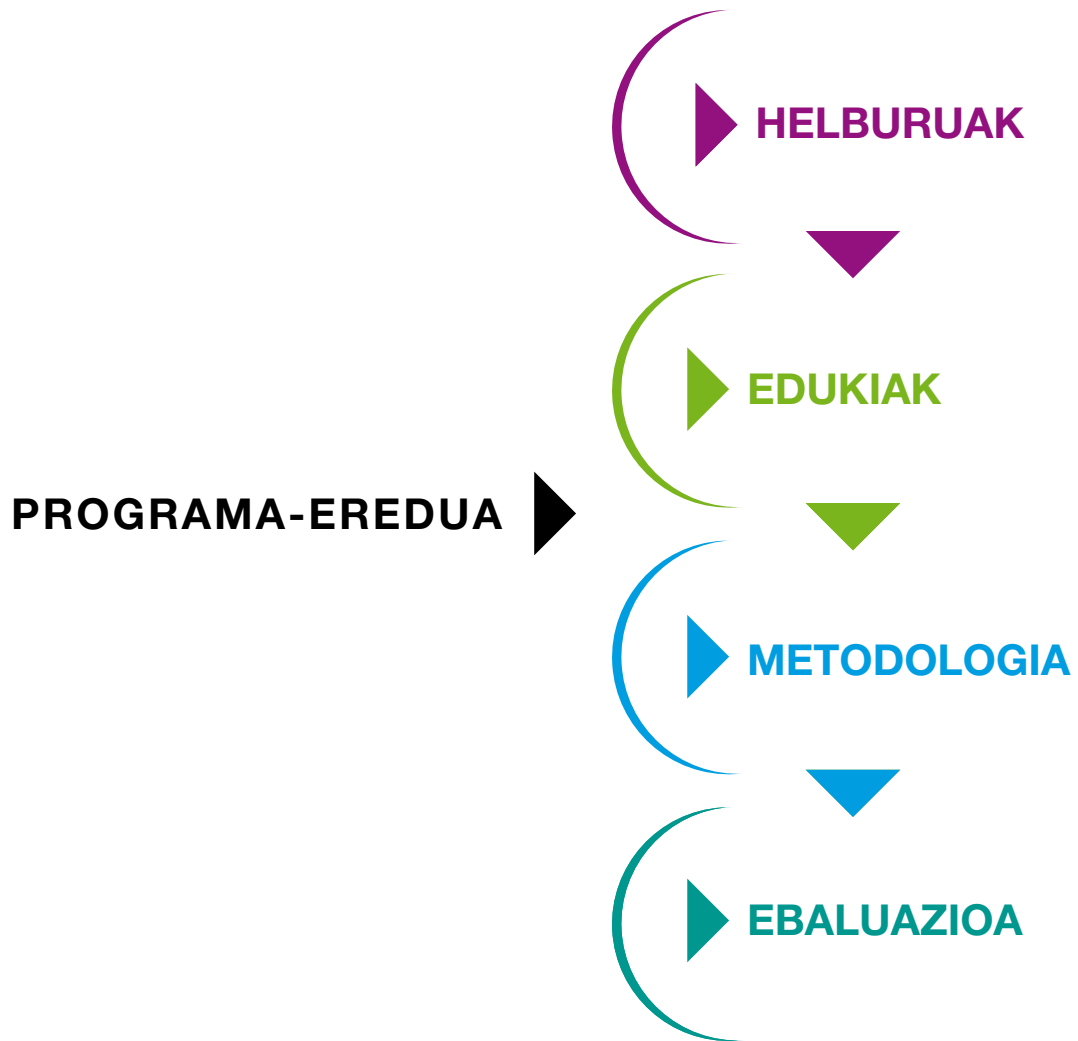
Programa esaten dugunean, hezkuntza-helburu baliagarriak lortzeko prestatzen den ekintza-plan sistematiko eta antolatua esan nahi dugu. Programa bidezko esku-hartzea, berezko esku-hartzea ez den estrategia da, jarraipenik izango ez duena, alegia.

PROGRAMAREN FASEAK

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

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

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



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

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



HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURUAK (Bisquerra, 2000)

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

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURU ZEHATZAK

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



HEZKUNTZA EMOZIONALAREN EDUKIAK

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

ESPERO DIREN ONDORIOAK

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



GAIAK

Hezkuntza emozionalaren jarduera-eremua bi zatitan bana dezakegu:

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

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



Lehen kompetentzia:

kontzientzia emozionalak honako alderdietan erreparatzen laguntzen digu:

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

Bigarren kompetentzia:

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

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

Hirugarren kompetentzia:

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

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

Laugarren kompetentzia:

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

Kompetentzia honen garapenak honako ondorio hauek ditu:

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

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

Bosgarren kompetentzia:

bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak. Gizabanako guztion helburua zoriotsu izatea da eta horixe da, hain zuzen, burutzen ditugun ekintza guztien xedea (dimentsio emozionalean, ongizate subjektiboa delakoa). Konpetentzia honek bizitza osasuntsua eta orekatua izateko baliabideak eskaintzen ditu, bizitzan sor daitezkeen oztopoei aurre egiteko.

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

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

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

▶ PROZEDURA METODOLOGIKOA

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

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

1. Saioen jarraitutasuna: ondoren azalduko ditugun jardueren bidez, ikasturte bakoitzeko astero ordu beteko esku-hartzea gomendatzen dugu (asteko tutoretza une egokia izan liteke, taldekide guztiak egongo baitira).

2. Espazioa eta denboraren konstantzia: jarduerak astegun, ordutegi eta toki beran egitea proposatzen dugu. (Gimnasioa, espazio anitzeko gela, psikomotrizitatea).

3. Esku-hartzean parte hartzen duten helduen konstantzia: komenigarria da jarduerak burutuko dituen pertsona konstantea izatea; tutorea proposatzen dugu jarduerak burutzeko.

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

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

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

adimen EMOZIONALA

Kontzientzia emozionala		Emozioren erregulazioa		Autonomia emozionala	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Nire emozioez jabetzen ari naiz	Emozioren zerrenda Beldurra	Emozioa, pentsamen- dua eta portaeraren arteko elkarreragina	Sentitu, pentsatu, ekin Zer sentiarazten dit?	Norbere burua estimatzeko gai izatea	Ispilu magikoa Kalte egiten diguten pentsamenduak
Norbere emozioak bereiztea eta izena jarzea	Emozioak eta musika Laguntza, laguntza!	Emozioak errepresioa identifikatzen jakitea, emozioak adierazteko modu desegoki eta egokiak daudela jakitea	Adierazpen emozionala Azken aztoramendua	Auto-motibazioa	Gure nahi eta ilusioez jabetzea, gure autoezagutza eta besteena hobetzea
Besteen emozioak ezagutzen ari naiz	Emozionario Emozioren adierazpenak	Zenbait egoerek sortzen dituzten emozioez jabetzea	Buruaren boterea Emozioak erregulatzen Haserrearen sendabideak	Erantzukizuna	Zenbait ekintzen ardura gure gain hartu behar dugula barneratzea
Nire hanka sartzek onartzen ari naiz	Gorkaren istorioa Hanka sartzek antzematea	Egoera jakin batzuetan izaten ditugun portaeraz jabetzea	Amagabeko istorioa Magoaren ukitua	Laguntza eskatzeko gai izatea	Beldurrak askotan blokeatu egiten gaituztela eta gure jarrera positiboarekin egoera horretatik atera gaitzekoela ikustea
Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea	Kritikak eta aurreiritziak Bizitzako rolak edo eginkizunak	Eguneroko ekintzetan zorianasuna bila daitekeela jakitea	Zoriontsua naiz! Gai naiz	Gizarte-arauak kritikoki aztertzea	Gizarteak onartzen dituen arauak kritikoki aztertzea



derrigorrezko bigarren hezkuntza

Trebetasun sozioemozionalak

Bizitzeko trebetasunak

	HELBURUAK	JARDUERAK
Kortesiaren garapena	Kortesia antzematea, eta erabiltzearen ondorioez jabetzea	Dekalogoia Mesedez eta faborez
Erpattia	Tabako partaide guztien jarrera aztertzea, eta besteen lekuan jartzen jakitea	Bestearen lekuan, zer? Radarra
Entzuten jakitea	Hitz egiten ari denari arretaz eta epaikitari gabe, lasai eta momentu oro konpainia eginez entzuten ikastea	Entzule txarra, entzungor Erraz hitz egiten dugu gogotsu entzuten ditutenean
Asertibitatea	Asertiboa izaten jakitea, besteekin dugun harremanean modu egokiak erabiltzen jakitea	Ez segu moduan, ezta munstro moduan ere
Gatazken ebazpena	Gatazken aurrean beste pertsona batzuei laguntza eskatzen jakitea	Bitartekari lana

	HELBURUAK	JARDUERAK
Arrakasta	Arrakastaren inguruan ditugun sinesmenak aztertzea, eta arrakasta lortzeko beharrezkoak diren lan, helburu eta plangintzaz jabetzea	Arrakasta bilatzen ez duenak ez du ezer bilatzen Ba al dakigu zer den arrakasta?
Helmugak	Gure helmugak argitzea, ondo formulatzen eta sailkatzen ikastea	Bidea egiten ari gara Julenen istorioa
Ekintza-plana	Helburuak mota ezberdinekoak direla ikustea, eta gure bizitzan helburuak beharrezkoak direla antzematea	Helburuak lortzeko txantiloia
Ongizate subjektiboa	Helburua lortzeko beharrezko hausnarketa egitea, eta bidean sor daitezkeen oztopoez eta behar diren baliabideez jabetzea	Zoriontasuna bilatzen ari naiz



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

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

7.1. Helburu eta eraikinen aurkezpena.

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

7.2. Burutzen ari garen jarduera antolatu eta erregulatzea.

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

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

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

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

8. Iradokizunak:

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

EBALUAZIOA

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

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

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

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

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

Horretarako, bi tresna proposatzen ditugu:

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

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

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

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

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



adimen EMOZIONALA

Jarraian, ebaluazio-galdeketa adibidea ikus dezakegu:

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

ALDERDI POSITIBOAK, ZAILTASUNAK ETA HOBETZEKO ERAK

IDATZ EZAZU SAIOARI BURUZKO ZURE IRITZIA

GARAPEN EMOZIONALA BIGARREN HEZKUNTZAN

Heldutasunerako bidean, haurrei lagundu egiten diegu jabetza, borroka, bestearen ukamena, lehia, gatazken ebazpena, menderatzea eta sentsualtasunaren ukamenean, bate zere arrazoia baloratuz.

- Egingo ditugun hezkuntza-proposamenak arazo zehatzei aurre egiteko izango dira baliagarriak, esaterako, arazo pertsonal eta pertsonartekoak, autokontzeptuaren eta autoestimua hobekuntza; enpatia izateko gaitasuna handitzea, gizarte-trebetasunak lantzea (harremanak sortzea, balore unibertsalak sustatzea...).
- Hezkuntza emozionala garapen emozionala hobetzera egon behar da bideratuta, bai oinarriko harreman edo emozioak sortzeko (identitatea eta ongizatea, adibidez), bai ulermena, adierazpena eta erregulazio emozionala lantzeko ere.
- Hezkuntza Emozionalaren oinarri diren edukiek zuzeneko harremana dute emozioak ulertzearekin, bizitza bera gidatzearekin, autokontzeptuarekin, autoestimuaekin eta harreman pertsonalekin (gizarte-trebetasunak, harremanak sortzea, besteak ezberdinak direla onartzea, gizarte-arauak barneratzea, gizarte-aserbitate...).
- Ikerketa gehienak –etapa honetan- autokontzeptuan eta garapenean zentratzen dira batik bat. Haurrek aurreko etapetan zituzten ideia orokorrek etapa honetan dute gailurra.
- Harreman sozialek oinarriko zeregina dute. Adin honetan, gainera, nerabe gehienek irizpide sendoa dute besteek beraiei buruz duten pertzepzioarekin ados dauden erabakitzeke.
- Nerabeek aurreko etapatako haurrek baino hobeto ulertzen dituzte beren egoera afektiboak, eta euren emozioak adierazten dituztenean, buru- edo sentimendu-egoerak gehiagotan aipatzen dituzte.
- Beren egoera emozionalek –negatibo edo positiboek- jendearen, zereginen eta jardueren inguruko pertzepzioan duten eraginaz kontziente dira nerabeak.
- Nerabezaroan finkatu egiten da kontrako emozioen ulermena, eta neska-mutilek ondo ulertzen dute pertsona berak kontrako sentimenduak sor ditzakeela besteengan.
- Etapa honetan, nerabeak beste pertsona batzuei buruzko informazioa lortzen ohitzen dira euren emozioak azaltzeko.
- Nerabezaroan emozioek intentsitate handia izaten dute, eta egoera-aldarte aldaketak maiz gertatzen dira.
- Pubertaroan gertatzen diren gorputz-aldaketak onartu behar dituzte; identitatearen dimentsio berriak garatzen dira, lehen maitasun- eta sexu-harremanak etapa honetan izaten dira, eta familiarengandik bereizteko prozesua egiten dute, pixkanaka.



- Ikaskide eta lagunen presioek eragin handia dute etapa honetan, hauek baitira autokontzientziarako erabiltzen dituzten erreferentzia nagusiak.
- Etapa honetan, gurasoei beharrezko ikaskide eta lagunei eskatzen diete laguntza, baina krisialdian gurasoengana jotzen dute berriro; hala ere, anibalentziaz jokatzeko gurasoekin.
- Aldaketa hauek guztiek norbere emozioak erregulatzeko gaitasun handia eskatzen dute. Etapa honetan, erregulazio emozionalaren estrategia kognitiboak erabiltzen dituzte.
- Irakasle eta ikasleen arteko elkarlanean prozesu dinamiko eta konplexuaren bidez transmititzen zaizkie neska-mutilei jaiotzetiko eta belaunaldiz belaunaldi ikasitako jarrerak.
- Atseginak, sentikorrak eta enpatikoak diren familiek eragin zuzena dute nerabeen garapen emozional harmonikoan eta konpetentziak eskuratzeko gaitasunean.

AURRETIKO GOGOETAK

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

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



derrigorrezko bigarren hezkuntza

- Programaren garapenak arrakasta izan dezan, oinarrizkoa da parte hartuko duen langileriaren lankidetzeta.
- Hezkuntza emozionaleko programaren garapena prebentzio ez-zehatzeko estrategia gisa ulertu behar da, hau da, gizartean eragina duten arazoei aurre egiteko prebentzio gisa erabil daitezkeen ezaugarri pertsonalak indartzera dago bideratuta: droga-kontsumoa, indarkeria, anorexia...
- Programaren garapena ez da jolas batzuk burutzea edo “errezeta” jakin bat; harantzago joan behar dugu eta programa ikastetxearen beharretara, bertako langileetara eta lortu nahi diren helburuetara egokitu.
- Ondoren aurkezten ditugun jarduerak martxan daude gaur egun eta Hirukide eta Laskorain ikastetxeek garatutako hezkuntza emozionaleko programen parte dira. Tutoretzako orduan burutzen ari dira, baina eskola arruntetan ere egin daiteke. Programa batek alderdi ezberdinak dituela gogoratu behar dugu: testuinguruaren analisia, helburuak, aurkezten ditugun jarduerak, aplikazioa eta ebaluazioa.
- Programa garatzen ari den bitartean, edozein egunetan gerta daitezkeen bezala, zailtasunak, arazoak eta krisiak izango dira, eta aldi berean, alaitasuna eta benetako aurrerapenaren ziurtasuna ere sentituko da. Hori dela eta, talde-lana oinarrizkoa izango da, zailtasunei aurre egin eta esperientzia atseginak partekatzen laguntzen duelako.







adimen
EMOZIONALA

**derrigorrezko
bigarren hezkuntza**
2. zikloa

14-16
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

AURKIBIDEA

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.1. Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.1. Emozioen zerrenda	35 orr.
1.1.2. Beldurra	37 orr.

1.2. Bakoitzak bere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.1. Emozioak eta musika	39 orr.
1.2.2. Laguntza, laguntza!	41 orr.

1.3. Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

1.3.1. Emozionarioy	43 orr.
1.3.2. Emozioen adierazpenak	45 orr.

1.4. Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

1.4.1. Gorkaren istorioa	47 orr.
1.4.2. Hanka sartzeak/akatsak antzematea	49 orr.

1.5. Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.1. Kritikak eta aurreiritziak	51 orr.
1.5.2. Bizitzako rolak edo eginkizunak	53 orr.

2. ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.1. Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreaginaz jabetzen ari naiz

2.1.1. Sentitu, pentsatu, ekin	55 orr. (f)
2.1.2. Zer sentiarazten dit?	57 orr.

2.2. Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

2.2.1. Adierazpen emozionala, emozioak era egokian adieraztea.	59 orr.
2.2.2. Azken aztoramendua	61 orr.

2.3. Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.1. Buruaren boterea	63 orr.
2.3.2. Emozioak erregulatzen ari naiz	65 orr.
2.3.3. Haserrearen sendabideak	67 orr. (f)

2.4. Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

2.4.1. Amaigabeko istorioa	69 orr. (f)
2.4.2. Magoaren ukitua	71 orr.

2.5. Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

2.5.1. Zoriontsua naiz!	73 orr. (f)
2.5.2. Gai naiz	77 orr. (f)

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

3.1. Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

3.1.1. Ispilu magikoa	79 orr.
3.1.2. Kalte egiten diguten pentsamenduak	81 orr.

3.2. Automotibazioa	
3.2.1. Kaixo, nor naiz?	83 orr.
3.2.2. Nik erabakitzen dut	85 orr. (f)
3.3. Erantzukizuna	
3.3.1. Gure esku dago	89 orr. (f)
3.4. Laguntza eskatzeko gai izatea	
3.4.1. Eta zer?	91 orr.
3.4.2. Ezetz esaten jakitea	93 orr. (f)
3.5. Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeke gai izatea	
3.5.1. Baieztapenak	95 orr. (f)
3.5.2. Buruko zapiak	97 orr.
4. TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK	
4.1. Kortesiaren garapena	
4.1.1. Dekalogoia	101 orr.
4.1.2. Mesedez eta faborez	105 orr.
4.2. Enpatia	
4.2.1. Bestearen lekuan, zer?	107 orr. (f)
4.2.2. Radarra	111 orr.
4.3. Entzuten jakitea	
4.3.1. Entzule txarra, entzungor	115 orr.
4.3.2. Erraz hitz egiten dugu gogotsu entzuten digutenean	117 orr.
4.4. Asertibitatea	
4.4.1. Ez sagu moduan, ezta munstro moduan ere	119 orr. (f)
4.5. Gatazken ebazpena	
4.5.1. Bitartekari lana	125 orr.
5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK	
5.1. Arrakasta	
5.1.1. Arrakasta bilatzen ez duenak ez du ezer bilatzen	131 orr. (f)
5.1.2. Ba al dakigu zer den arrakasta?	135 orr. (f)
5.2. Helmugak	
5.2.1. Bidea egiten ari gara	139 orr.
5.2.2. Julenen istorioa	143 orr. (f)
5.3. Ekintza-plana	
5.3.1. Helburuak lortzeko txantiloia	147 orr. (f)
5.4. Ongizate subjektiboa	
5.4.1. Zoriontasuna bilatzen ari naiz	151 orr. (f)

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

derrigorrezko bigarren hezkuntza
2. zikloa • 14 · 16 urte



adimen emozionala



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

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.1. Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.1. Emozioen zerrenda

Sarrera

Egoera baten aurrean emozioak identifikatuko ditugu, on edo kalte egingo diguten frogatzeko.

Helburuak

- Sentimenduez hitz egitea.
- Zein emozio sentitzen ditugun konturatzeko gai izatea.
- Emozio horiek zein egoera edo gertaerak sentiarazten dizkigun jakitea.
- Emozio horiek sentitzean gu ongi ala gaizki sentitzen garen jakitea.

Metodologia

Banakako lana:

Irakasleak egun horretan bertan zein hiru emozio sentitu dituzten idazteko eskatuko die ikasleei. Horretarako, irakasleak egunean zehar bizi izan dituzten egoera arrunten kontakizun bat egingo du, beraiei ere hausnartzeko denbora emanaz.

Adibidez:

Irtzargailuak jo duenean, gosaltzerakoan, gurasoekin eta anai-arrebeekin lehen orduan izan duten harremana, etxetik nola atera diren, lagunekin ikastolarako bidean zertan etorri diren...

Bakoitzak aukeratu dituen hiru emozio horiek ikasleek beraiek idatziko dituzte arbelean. Irakasleak, ikasleen laguntzaz, arbelean idatzi, dena irakurri eta gehien errepikatzen diren hiru emozioak markatuko dituzte.

Talde txikitan:

Hiru edo lau ikaslek osaturiko taldeetan, arbelean atera diren emozio horiei buruz mintzatuko dira. Emozio hori zein egoeratan izan duten kontatuko diete taldekideei. Emozio horrek ongi ala gaizki sentiarazten dien esango dute.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Talde handian:

Irakasleak hausnarketa bultzatuko du. Hauek izan daitezke proposatutako galderak:

- *Emozio horiek, ongi ala gaizki sentiarazi digutenak, onak ala txarrak dira?*

Emozioak ez direla onak edo txarrak esan diezaiekegu ikasleei. Denok ditugula, guztiak gureak direla eta guztiak direla osasuntsuak. Pertsona bakoitzaren arabera, izaeraren arabera, kulturaren arabera, egoera berdinak emozio ezberdinak sortuko ditu.

Baliabideak

Papera eta boligrafoa

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Edozein egunetako egoera erabili daiteke: oporrak, urtebetetzea...

Gela horretako beste irakasleek jakinaren gainean egon beharko lukete, eta beraiek ere emozioen arlo hau landuko lukete ikasleekin. Gutxienez, aipamenak egin beharko lirateke, tutoretza hutsean gera ez dadin.

Beste aukera bat: Zer egin daiteke hurrengo zazpi egunetan ditugun emozioez jabetzeko? Hurrengo zazpi egunetan emozio horiek zein egoeratan sentitu dituzten gogoan izateko, apuntatzeko aholkua eman diezaiekegu.

Beste aukera bat: Emozioen intentsitatea neurtu egin daiteke. Horretarako, irudimenezko termometroa erabil daiteke 1etik 10erako eskala kontuan hartuz.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA
Nire emozioez jabetzen ari naiz

1.1.2. Beldurra

Sarrera

Aurreko ariketa kontuan hartuz, hau da, emozio ezberdinak adierazi eta gero, emozio bat aukeratu eta horretan trebatzeko ariketa proposatuko dugu. Kasu honetan, beldurraren emozioa aukeratu dugu.

Helburuak

- Beldurra identifikatzea eta adierazten jakitea.
- Beldurraren arrazoi eta ondorioak aztertzea, eta emozio hau kudeatzeko modu egokiak aurkitzea.
- Talde-elkarrizketa bultzatzea.

Metodologia

Talde handian

Lehenik eta behin, partaideek, talde handian, beldurra sorrarazten duten kausak zerrendatuko dituzte (benetakoak, telebistakoak...). Erantzun guztiak arbelean jasoko ditugu, eta brainstorming ariketa honen ondoren arbelean azaltzen dena irakurriko dugu.

Bakarkako lana

Bigarren, partaide bakoitzak beldurra sortu dion zerbait marraztuko du paper batean, azpian marrazkiaren edukia hobeto ulertzeko esalditxoren bat jarritz.

Talde handian

Ondoren, denek marrazkia egin dutenean, estali egingo dute eta, txandaka, taldeari marrazki guztiak erakutsiko zaizkio, eta beren esanahia komentatuko dugu.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire emozioez jabetzen ari naiz

Gero, beldurraren aurrean izan ditzakegun jokabideen inguruko eztabaida egingo dugu denon artean; hau da, beldurraren ondorioez hitz egingo dugu.

Azkenik, beldurren aurrean erantzun baikorra izateko ditugun erak aipatuko ditugu: *zer egin daiteke beldurrarekin?*

Bukatzeko, hausnarketa egingo dugu. Beldurraren kausa, ondorio eta konponbideei buruzko eztabaida egingo dugu.

Baliabideak

Margoak, papera.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Ariketa hasi bezain laster, gela girotu egin beharko genuke. Horretarako, ariketa azaldu eta ikasleek izan ditzaketen zalantzak entzun eta erantzuten saiatuko gara.

Agian, saio batekin ez da nahikoa izango, denborari adi egon beharko dugu.

Ariketa bukatzeko, ondorengo aukerak aipa ditzakegu:

Bizitzako gauza ezberdinen aurrean emozio hori guztiok sentitzen dugula onar dezakegu. Beldur batzuk arrazionalak eta beste batzuk irrazionalak dira, baina hauek ere kezkarriak dira. Garrantzitsua da beldurrak konpartitzen jakitea, baina epaiketarik egin gabe. Esaldi hauek lagungarri izan daitezke: Beldurrak gauza beldurgarriak asmatzen ditu, Beldurra gure imajinazioak sortzen du, Gure fantasiak, norberaren segurtasun faltak, Gauzak okerrago ikusten ditugu beldurra sentitzen dugunean, horregatik animatu behar dugu beldurra sentitzean...

Ariketa hau beldurrean oinarritu dugu eredu gisa, baina beste edozein emozio aukeratuko bagenu, berdin lan daiteke.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.2. Bakoitzak bere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.1. Emozioak eta musika

Sarrera

Saioak emozioa deskribatzen eta emozioari izena ematen lagundu behar die ikasleei. Emozioak dituen aldaketa fisiologikoez, pentsamenduaz eta portaeraz ohartuz.

Helburuak

- Emozio jakin batek sortzen dituen aldaketa fisiologikoez, portaeraz eta ondorioez jabetzea.
- Emozioari irtenbide egokiak bilatzea, era asertiboan.

Metodologia

Talde txikitan:

Gela, lau edo bost ikaslek osaturiko taldeetan banatuko dugu. Talde bakoitza emozio batekin identifikatuko dugu: beldurra, poza, tristura... Talde bakoitzak tokatu zaion emozioarekin identifikatzen duen musika bat aukeratuko du. Adibidez: tristuraren taldeak abesti bat, pozaren taldeak beste abesti bat... Borobilean, musika entzungo dugu. Ikasle bakoitzak emozio hori sentiarazi zion egoera bat gogoratuko du. Egoera horretan izan zuen portaera, aldaketa fisiologikoak eta ondorioak orri zuri batean deskribatuko ditu marrazkiak eta esaldi batzuk apuntatuz.

Talde osoan:

Emozioen ondorioetan eta bere irtenbide egokienetan zentratuko da eztabaida.

Baliabideak

- Papera eta boligrafoa.
- Musika ezberdinak.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

Orientazioak

Musika jartzen dugun bitartean, proiektorea eta pantaila erabiliko ditugu. Proiektoreak erabiltzen dituen marrazkiak begiratuko ditugu, sentiarazten digutena aztertuz.

Beste emozio batzuk aukeratzeko, aurreko saio batzuetan atera direnak erabil daitezke. Taldeak ariketa burutu baino aste bete lehenago eratzeari komeni da. Honi esker, musika prest izango dute eta saio honetarako ekarriko dute. Bestela, irakasleak berak ekar dezake.

Beste aukera bat: ikasleak binaka jarrita, bietako batek bizi izan zuen egoera azalduko dio bere bikoteari. Ondoren, eztabaidatu egingo dute egoera horri erantzuteko modu desberdinak eta ego-kiagoak azalduz. Modu asertiboak aipatuko ditugu.

Ariketa hau bukatzeko, ikasleei konpromiso bat hartzeko gonbita luzatuko diegu: Ondorengo egu-netan, emozioen bat identifikatu ondoren eta portaera desegokia izan badute, erantzun egokia-koak pentsatuko dituzte eta hauek ispiluaren aurrean antzez ditzakete.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

1.2.2. Laguntza, laguntza!

Sarrera

Emozioak sentitzean, gorputzak aldaketa bereziak izaten ditu. Aldaketa hauek fisiologikoak izan daitezke, hala nola, bihotz taupadak azkartzea, izerditan jartzea, sabeleko mina sentitzea... Behin egoera batek sortu dizkigun aldaketa fisiologikoak, pentsamenduak eta portaerak deskribatu ondoren, emozioa identifikatzeko gai izaten lagundu behar digu ariketak.

Helburuak

- Elkarri lagun diezaioten bultzatzea.
- Sentimendu ezkorrak sortarazi dituzten egoera gatazkatsuei irteera egokiak bilatzea.

Metodologia

Bakarkako lana:

Ikasle bakoitzak, modu anonimoan, zirrara handiko sentimendua sortarazi dion egoera bat deskribatu beharko du. Letra larriz eta lehen pertsona erabiliz idatziko dute. Eskema hau jarrai dezakete:

EGOERA	ALDAKETA FISIOLÓGIKOAK	PENTSAMENDUAK	PORTAERAK
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norbere emozioak bereiztea eta izena jartzea

Idatzi duten orria tolestu eta poltsa batean nahastuko dira.

Ondoren, ikasle bakoitzak, tokatu zaion egoeran azaltzen diren aldaketa fisiologikoak, pentsamen-
duak eta portaerak kontuan izanda, emozioa identifikatu eta bistaratuko du, antzetzu egin beharko
balu bezala.

Talde txikitan

Binaka jarriko dira eta antzetzeko egoera bat aukeratu eta prestatuko dute.

Hurrengo saioan...

Talde handian:

Aurreneko eguneko antzezpenak aurkeztuko dira.

Bakarka:

Antzezpen guztiak bukatu ondoren, ikasle bakoitzak aurreko saioan tokatu zaion papera hartuko
du, eta bere mahaian eserita, egoera hori zer iruditu zaion, zein ekarpen egingo lituzkeen, zein ir-
tenbide proposatuko lituzkeen... Boligrafo gorria erabiliko dugu.

Talde handian:

Paper guztiak aurreko poltsan sartuko dira, eta norberak hasieratik idatzitako papera berreskura-
tuko du, beste kide batek emandako burutazioak irakur ditzan.

Bukatzeko, hausnarketa egingo dugu:

Gerta daiteke zenbait egoera gatazkatsu antzekoak izatea (anai-arreben arteko liskarrak, lagun
taldeak ez onartzea...); hauek batera lan ditzakegu.

Zeintzuk dira irteera egokienak? Nola sentitu gara gure arazoak azaltzean?

Nola sentitu gara beste batek gure arazoa azaldu duenean?

Erraz ulertu al dugu bestearen arazoa? Errentagarriak izan al zaizkizu eman dizkizuten irtenbideak?

*Lagungarriak al dira besteen esperientziak eta iritziak? Zeintzuk dira sentimendu ezkorrak sortzen
dituzten egoerak? Zeintzuk errepikatu dira gehienbat?*

Baliabideak

- Poltsa.
- Paperak.
- Kolore ezberdinetako bi boligrafo.

Iraupena

Bi saio

Orientazioak

Idatziko duten egoera anonimoa dela azpimarratuko dugu. Ariketa hau bukatzeko, ikasleei konpro-
miso bat hartzeko gonbita luzatuko diegu: ondorengo egunetan, ahal badute, egoera gatazkatsu-
rako pentsatu ditugun irtenbideetako bat erabiliko dute.

1.3. Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

1.3.1. Emozionary

Sarrera

Besteek sentitzen dituzten emozioak identifikatu eta ulertu behar ditugu: beldurra, herstura, poza, haserrea, tristura, etsipena, lotsa, nazka, segurtasuna, maitasuna, patxada, harridura...

Helburuak

Besteek sentitzen dituzten emozioak identifikatzea, beren aurpegi eta gorputz-espresioa kontuan hartuz.

Metodologia

Talde handian:

Gelako ikaskideak bi taldetan banatuko dira. Banaketa egiteko, ikasle bakoitzari zenbaki bat emango diogu: 1,2,3,4... Zenbaki bakoitiak dituzten ikasleek talde bat osatuko dute eta, bikoitia dutenek, bestea. Talde bakoitzak gela zati bat hartuko du, eta beraz, gela bi zatitan banatuta geldituko da. Emozio desberdinak txarteletan idatzita eta kaxa handi baten barruan egongo dira. Talde batek txartel bat aterako du kaxatik, eta tokatu zaion emozioa taldeko bikote batek antzeztuko du. Prestatzeko denbora pixka bat emango diegu.

Beste taldekoek, antzeztutako emozioa identifikatu beharko dute. Ondoren, azken talde honen beste txartel bat aukeratu eta bikote batek antzeztu egingo du, lehen taldeak emozioa identifikatu arte.

Ariketa bukatzeko, hasierako tokira itzuli eta, denon artean, ariketaren inguruko hausnarketa egingo dugu. Galdera hauek erabil daitezke: *Zaila egin al zaizue emozioa antzeztu eta identifikatzea? Zeintzuk dira zailenak? Zergatik?*

Baliabideak

- Emozio desberdinen txartelak
- Kaxa bat

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Hamar antzezpen inguru egingo ditugu. Emozioa identifikatzen duen taldeak puntu bat jasoko du. Bukaeran, lortutako puntuak zenba daitezke. Ariketa ikasleek harturiko konpromiso batekin buka daiteke: ondorengo egunetan inguruko gorputz- espresioez jabetuko naiz ahal dudan neurrian, emozioa identifikatzeko baloraziorik egin gabe.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA
Besteen emozioak ezagutzen ari naiz



1.3.2. Emozioen adierazpenak

Sarrera

Besteek sentitzen dituzten emozioak identifikatu eta ulertu behar ditugu: beldurra, herstura, poza, haserrea, tristura, etsipena, lotsa, nazka, segurtasuna, maitasuna, patxada, harridura...

Helburuak

- Aurreko saio batean (emozioen zerrenda) aukeratu diren emozio desberdinak (tristura, poza, nagikeria, amorrua eta antsietatea) aldizkarietan ateratzen diren pertsonailetan antzematea.
- Gorputz-espresioaren bidez emozioak identifikatzea.
- Ingurukoen emozioen adierazpenaz jabetzea.

Metodologia

Talde txikitan:

Gela bost taldetan banatuko da: tristuraren taldea, pozaren taldea, nagikeriaren taldea, amorruren taldea eta antsietatearen taldea. Taldeak lau edo bost ikaslek osatuko dituzte. Talde bakoitzak aldizkari bat izango du eta dagokion emozioarekin lotura duten argazkiak aukeratu ditu. Aukeratu dituzten argazkiak A3 tamainako orri batean itsatsi eta emozioari dagokion esaldi bat aukeratu dute xafla horretan idazteko.

Adibidea: tristura = ez onartzea.

Talde handian:

Xaflak beste taldeei erakutsi eta mezuaren esanahia azalduko diete. Ondoren, denon artean, xaflak gelan jarriko ditugu. Talde bakoitzak tokatu zaion emozioa azalduko dio talde osoari, aukeratu dituen argazkietako aurpegiaren keinuen bidez. Aukeratuak emozioak zein egoeratan azaltzen diren eta hauek ekar ditzaketen ondorioak aztertuko dituzte.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Besteen emozioak ezagutzen ari naiz

Bukatzeko, emozioak adierazteko gizarteak dituen mugak aipatuko ditugu denon artean. Hau da, jendaurrean negar egiteak ahulezia islatzen duela, gorritzeak ere bai, builaka adierazteak oldarkotasuna, eta abar.

Baliabideak

- Laminak (dinA3), emozio bakoitzeko bat.
- Zeloak.
- Guraizeak.
- Argazkiak dituzten aldizkariak.
- Rotulagailuak.

Orientazioak

Aldizkariak irakasleak berak eraman ditzake gelara, ikasleek berek ere ekar ditzakete, aurrez abisatzen badiegu. Ariketa hau bukatzeko, ikasleei konpromiso bat hartzeko gonbita luzatuko diegu: ondorengo egunetan, beren inguruko aurpegi edo gorputz-espresioari adi egongo dira. Ahal badute, emozioa identifikatuko dute eta pertsona horri lagun egingo dio egoera horretan, baina baloraziorik egin gabe.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA



1.4. Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

1.4.1. Gorkaren istorioa

Sarrera

Ardurarik ez hartzeak ekar ditzakeen ondorioen inguruko hausnarketa burutzeko proposamena egiten du ariketa honek. Guk egiten ditugun akatsen erantzukizunak nork dituen jakitea, eta horretarako erabiltzen ditugun aitzakiez ohartzea da kontua. Adibidez: azterketa ez prestatzea, eskolara materialik gabe etortzea, lana jarritako datarako ez bukatzea...

Helburuak

- Nahita egiten ditugun "hanka sartze" edo akatsez kontziente izatea.
- Horrelako egoera baten aurrean pertsona horren ingurukoak kontuan hartzea.
- Nahasteko eskubidea dugula jakitea.
- Egoera jakin batean laguntza eskatzea legezkoa dela ulertzea.
- Akatsetatik ikas daitekeela jakitea.
- Hanka sartu ondoren barkamena eskatzea komenigarria dela ikustea.
- Egoera horiek ekar ditzaketan ondorioez kontziente izatea.

Metodologia

Irakasleak istorio hau azalduko du: Gorka oso larri zegoen hurrengo egunean azterketa bat zuelako eta oraindik zenbait gauza ikastea falta zitzaiolako. Azterketa goizeko azkeneko orduan zen, eta oraindik erreparatzea falta zitzaionez, azterketaren aurreko orduan piper egitea erabaki zuen.

Talde txikitan

Taldetan banatu, eta talde bakoitzari istorio horretako rol bat emango diogu:

- Gurasoak
- Lagunak
- Irakaslea
- Pertsonaia bera

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Bakoitza bere zereginen dagoenean, egoera aztertuko dute, baina bakoitzaren ikuspegitik. Horretarako, galdera hauek erabil ditzakegu:

- Zein izan da hori egiteko motibazioa?
- Zein izan da helburua?
- Zer sentitu du bakoitzak, gurasoek, lagunek, irakasleak, pertsonaiak berak?
- Zein ondorio izango du egoera horrek? Nork eragingo du ondorio hori?

Talde handian

Talde bakoitzean ateratako ondorioak azalatu eta beste taldeekin alderatuko dituzte. Ondoren, talde handian, zenbait alderdiri buruzko eztabaida egingo dugu:

- Nola jokatu du pertsonaiak?
- Zerk bultzatu du hori egitera?
- Egindakoa justifikatu al daiteke?
- Zeintzuk izan daitezke egindakoa konpontzeko eman beharreko urratsak?
- Zein ondorio izan ditzake (norbaitek eragin duen ondorioa, edo egoerak berak sorturikoa)?

Gelan, antzeko egoeren erregistroa egingo dugu; astean zehar tutoretzako klasean (era anonimoan) horrelako egoerak sumatu badira, edo ikasleei gertatu bazaizkie, paper baten idatzi eta kutxa batean sartuko dituzte. Egoera horiek ondorengo tutoretzatan aztertuko dira.

Orientazioak

Beste aukera bat: rol bera izan duten ikasleak talde berean elkar ditzakegu. Orduan, denen artean, zeregin horietan sentitutako emozioen inguruko hausnarketa egingo dute. Bukatzeko, talde handian, talde txiki bakoitzak ateratako ondorioak azalduko ditu.

Nahi izanez gero, antzeko beste istorio batzuk erabil daitezke.

Beste aukera bat: gelan, antzeko egoeren erregistroa egingo dugu; astean zehar tutoretzako klasean (era anonimoan) horrelako egoerak sumatu badira, edo ikasleei gertatu bazaizkie, paper baten idatzi eta kutxa batean sartuko dituzte. Egoera horiek ondorengo tutoretzatan aztertuko dira.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

1.4.2. Hanka sartzeak/akatsak antzematea

Sarrera

Hanka sartu dugula pentsatzen dugunean zer sentitzen dugun eta gure portaera zein den aztertuko dugu. Horretaz jabetu eta une horietan jarrera aldatzeak zein onura ekar diezagukeen hausnartuko dugu.

Helburuak

- Adin honetan egiten dituzten akats nabariak identifikatzea.
- Akats hauek zergatik gerta daitezkeen aztertzea.
- Akats hauen ondorioak zeintzuk izan daitezkeen baloratzea.
- Akats hauek konponduta edo konpondu gabe zein emozio edo sentimendu sortzen diren frogatzea.

Metodologia

Talde osoan:

Ikasleak bakarka eserita daudela, musika lasaia jarriko dugu, eta begiak itxita, bere adinekoek, bere ingurukoek edo beraiek egin dituzten hanka sartzeetan pentsatzeko eskatuko diegu. Egoera hori gogora ekartzeko, irakasleak galdera hauek egin ditzake:

- Zein egoera gogoratu duzu?
- Zein izan zen hanka sartzea?
- Nola sentitu zinen egoera horretan?
- Zein portaera izan zenuen momentu hartan?
- Konpondu al zenuen gertatutakoa?

Bakarka:

Egoera horiek paper batean idatziko dituzte, era anonimoan. Paperak jaso ondoren, hiru ikasle arbelera atera eta egoera guztiak idatziko dituzte.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Nire hanka sartzeak onartzen ari naiz

Talde txikitan:

Egoerak denen artean irakurri ondoren, nahita eta nahi gabe sortutako egoerak banatuko ditugu talde txikien artean (hiruzpalau ikaslek osatuak). Egoera horren inguruko gogoeta egingo dugu: noiz gertatu den (testuingurua jarri), zein izan zitekeen egoera hori sortzeko helburua edo motibazioa, nola buka daitekeen (amaiera egokia eta desegokia), eta amaiera bakoitzarekin zer sentituko luketen. Egoera hori oinarritzat hartuz, talde bakoitzak rol playing bat prestatuko du hausnartutako guztia antzetzuz.

Talde handian:

Antzezpenak burutu ondoren, hausnarketa egingo dugu, galdera hauek erabiliz:

- Zein akats mota antzeman dituzue? Zeintzuk dira batzuen eta besteen arteko ezberdintasunak?
- Hori egiteko motibazioa edo helburua desberdina bada, zein emozio edo sentimendu sortzen dira?

Baliabideak

Papera eta boligrafoa.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Beste irakasleei ariketa honen berri ematea komeni da.

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

1.5. Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.1. Kritikak eta aurreiritziak

Sarrera

Askotan, norbait ikusteagatik soilik, bere itxuragatik, hari buruzko iritzia egiten dugu: nolakoa den, zertan dabilen, nola bizi den... Gure buruan egindako iritzi hori egiaztat jotzen dugu eta besteei ere hala adierazten diegu, gauzak benetan hala diren jakin gabe. Gehienetan, gauzak ez dira guk momentu jakin batean sentitu genituen bezalakoak, oso informazio gutxi baikenuen iritzia egiteko.

Helburuak

- Behar adina informazio izan gabe iritziak zenbatetan egiten ditugun ikustea.
- Horretara zerk bultzatzen gaituen aztertzea.
- Jarrera horrek besteengan eta gudan dituen ondorioak baloratzea.

Metodologia

Bakarkako lana:

Pertsonaia ezberdinak islatzen dituzten diapositiba edo marrazkiak erakutsiko dizkiegu. Ondoren, ikasle bakoitzak diapositiba bat aukeratuko du eta horren inguruan bururutzen zaizkion gauzak oinarritzat hartuz, deskribapen bat idatziko du. Posible da istorio txiki bat ere asmatzea.

Talde txikitan

Hiruzpalau ikaslek osaturiko taldeak egingo ditugu, eta parte-hartzaileek diapositibari buruzko deskribapena egingo diote elkarri, txandaka.

Talde handian

Talde bakoitzeko bozemailea aukeratuko dugu, bere taldean hitz egindakoaren alderdirik garrantzitsuenak jaso, laburtu eta beste taldeei adieraz diezazkien. Hori bera egingo dugu talde bakoitzarekin. Bukatzeko, talde bakoitzean ateratako ideiak laburbilduko ditugu eta ariketaren inguruko hausnarketa egingo dugu. Galdera hauek erabil daitezke:

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

- Zerk bultzatzen gaitu horrela pentsatzera? Zergatik?
- Zein ondorio izan ditzakete pertsona horri buruz izan ditzakegun aurreiritziak?
- Nola sentituko ginateke gu pertsona hori izango bagina? Besteek gutaz hori pentsatzea gustatuko litzaiguke?
- Zer egin dezakegu horrelakorik gerta ez dadin?

Baliabideak

- Proiektorea, pantaila eta ordenagailua
- Irudi edo diapositibak

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Eguneroko egoerak aurkez daitezke. Hala nola, familia bat camping batean, pertsona bat supermerkatuan...

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

1.5.2. Bizitzako rolak edo eginkizunak

Helburuak

- Erakargarriak iruditzen zaizkigun edo atzera botatzen gaituzten egoerez ohartzea.
- Etorkizunean izan nahi duzuna irudikatzea.
- Gizartean dauden rolen ezaugarriak aztertzea.

Metodologia

Bakarkako lana

Ikasleak launaka aterako dira arbelera, eta bakoitzak bizitzan egingo lukeen rola idatziko du (irakaslea, lapurra, neskamea, sukaldaria, mekanikaria, medikua, artista, abokatua, polizia...). Gelako parte-hartzaile guztiek arbelean idatzi ondoren, bakoitzak paper batean idatziko ditu eginkizun profesionalak. Ondoren, gustuko dituzten hiru eginkizun puntu batekin markatuko ditu, eta gustuko ez dituzten beste hiru, X batekin.

Talde osoan

Ikasle bakoitzak bere aukerak azalduko ditu. Irakasleak puntuazioak jasoko ditu, lan profilararen alboan puntu bakoitzeko marra bat eginez. Bukatzeko, puntuaziorik handiena (negatiboa nahiz positiboa) atera dituzten lan profilak aukeratuko ditugu.

Irakasleak, aukeratutako rol ezberdinen inguruko hausnarketa egiteko (gustukoenak eta gustuko ez dituztenak), ondorengo esaldiak erabil ditzake:

- *Aukeratu ditugun rolen zereginak, zein lan mota den...*
- *Lan horrek gizartean duen balorazioa, lanarekin irabazten den dirua, zer sinbolizatzen duen, lan lasaia den, bizitza ona ekartzen duen, fama sortzen duen...*
- *Zein ezaugarri izan beharko lituzkeen pertsona bakoitzak lan horretan jarduteko.*

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Uste eta aurreiritziak era egokian erabiltzen jakitea

Baliabideak

Arbela, papera eta boligrafoa.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ariketak asko irauten badu, hiru lanbide aztertu ordeztu, bi aukera ditzakegu.

2. ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.1. Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

2.1.1. Sentitu, pentsatu, ekin

Sarrera

Emozioek eragiten dituzten ondorioez jabetzea garrantzitsua da. Askotan, ondorioen bidez konturatzen gara emozio horrek duen eraginaz.

Helburuak

- Emozioen bat sentitzean gertatzen den prozesuaz ohartaraztea eta kontzientzia izatea.
- Emozioa isolatuta sortzen ez dela konturatzea.

Metodologia

Bakarkako lana

Irakasleak egoera zehatz batzuk aurkeztuko ditu:

Zure lagun batek jaialdi batean gehiegi edan du eta konorterik gabe zure ondoan erori da.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

Irakasleak, gelak ikasteko duen jarrera ikusita, hurrengo egunerako gai asko hartzen dituen azterketa jartzea erabaki du.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

Zure lagunik onenak gustuko duen mutila edo neska, bere gustukoa zarela esan dizu.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

Lagunen zain zeunden aurrez adosturiko orduan eta lekuan, eta ez dira agertu.

- Zer sentitu duzu?
- Zer pentsatu duzu?
- Zer egin duzu?

Ikasleek egoera horren analisia egin beharko dute: egoera horrek sortutako emozioa zein izan den, zer pentsatu duten (burutazioak) eta horren ondorengo portaera zein izan den.

Talde txikitan

Hasieran binaka jarriko dira fitxa elkarrekin osatzeko. Fitxa bete ondoren, sei edo zazpi ikaslek osaturiko taldeak egingo ditugu, emandako erantzunak aldera ditzaten. Paper handi batean, egoera bakoitzean atera den sentimendu, pentsamendu eta portaerak idatziko dituzte.

Adibidez:

1. EGOERA

SENTITU
(emozioa)



PENTSATU
(kognizioa)



EGIN
(portaera)



Talde handian

Egoera guztiek alderdi desberdinak dituztela ondorioztatuko dute.

Baliabideak

- Papera, arkatzak.
- Fitxa

Iraupena

Ordubeteko saioa

Orientazioak

Egoera hauek adibide gisa aurkezten ditugu, baina beste egoera batzuk asma daitezke.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

2.1.2. Zer sentiarazten dit?

Sarrera

Emozio baten ondoren bururaten zaigunak edo egiten ditugun balorazioek portaeran duten garrantzia aztertuko dugu. Pentsamendua aldatuz gure portaera eta ondorioak aldatu egin daitezke. Pentsamendua portaeraren erregulatzaila dela ikusaraziko diegu ikasleei.

Helburuak

- Egoera baten aurrean emozioa, gure arraznamendua (balorazioa) eta portaera desberdintzea.
- Gure arraznamenduek emozioak erregulatzeko ulertzea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak sarrera bat egingo du ariketak duen helburua adieraziz.

Ikasleek, bakarka

Ikasle bakoitzari egoera desberdin batzuk planteatuko dizkiogu, idatziz, eta hutsuneak betetzeko esango diegu:

1. Baten bat nirekin haserretzen badasentitzen dut etaegiten dut
2. Nirekin dagoen baten batek negar egiten badusentitzen dut eta.....egiten dut
3. Taldeko batek baztertu egiten banau sentitzen dut etaegiten dut
4. Baten bati ezezkoa esan behar badiot sentitzen dut eta egiten dut
5. Talde berri batean nagoenean sentitzen dut etaegiten dut

Bakoitzak ahal duen azkarren osatuko ditu egoerak. Ondoren, ikasleek bete dituzten orriak jaso eta berriro banatuko ditugu. Bakoitzak berea ez den orri bat hartuko du.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioa, pentsamendua eta portaeraren arteko elkarreraginaz jabetzen ari naiz

Talde txikitan

Bizpahiru ikaslek osaturiko talde txikiak egingo ditugu, eta beraien orrian azaltzen diren emozioen eta portaeren arrazonamendua ikusiko dute. Zer pentsatu dut horrela portatzeko? Egoera horretan izan daitezkeen beste pentsamendu batzuk edo egoeraren balorazio ezberdinak pentsatuko dituzte, pentsamenduak eta balorazioak emozioa erregulatzeko balio digutela jabetzeko.

Talde handian

Bukatzeko, talde guztietan ikusi diren arrazonamenduak irakurri eta positibotzat jotzen direnak idatziz jasoko ditugu arbelean. Nola sentitu gara besteen portaera eta sentitzen dutena irakurtzean? Erreza egin al zaigu beste balorazio bat ematea? Balorazio berriak hobeto sentiarazi digun beste portaera bat bultzatu du? Lagungarriak al dira besteek egin dituzten balorazioak?

Baliabideak

Papera eta boligrafoa

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Esaldiak antzeztu egin daitezke, errealago ikustearren.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.2. Emozioak modu egokian adierazteko gairik

2.2.1. Adierazpen emozionala, emozioak era egokian adieraztea

Sarrera

Emozioak azalarazteko modu asko daude, baina askotan ez dugu modurik egokienean erabiltzen, batzuetan erreprimitu egiten ditugu, eta besteetan ironia edo oldarkortasuna erabiliz azalarazten ditugu.

Helburuak

- Emozioaren errepresioa identifikatzen jakitea.
- Emozioak adierazteko modu desegokia eta egokia daudela konturatzea eta desberdintzen ikastea.

Metodologia

Banaka:

Irakasleak bost egoera desberdin banatuko ditu ikasle guztien artean (ikasle bakoitzari bost egoera horietako bat), eta egoera horretan zer egingo luketen idaztea eskatuko die.

Egoerak ondorengo hauek izan daitezke:

- Pasillotik pasatzen ari nintzela, nitaz gaizki esaka ari zirela konturatu naiz.
- Zure lagun mina beste batzuekin egoten hasi da eta zu baztertuta utzi zaitu.
- Klasean zaudela, besteen aurkako iritzia eman duzu eta denak zure aurka hasi dira.
- Azterketak banatu dituzte, eta beste lagun batenarekin konparatzen ari zarela, berari erantzun beragatik puntu gehiago eman diotela konturatu zara.
- Askok ikasi duzun azterketa baten nota ematerakoan 10ekoa atera duzula ikusi duzu.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

Talde txikitan

Egoera bera duten ikasleak taldeka bilduko dira, eta erantzun desberdinak baloratu ondoren, taldeko arduradunak talde horretan agertutako erantzun guztiak adieraziko ditu, erantzunak sailkatzea posible bada (egokia / desegokia).

Jarraibide hauek hartuko dira kontuan:

Erantzun egokiaren alderdi positibo / negatiboak baloratu

Erantzun desegokiaren alderdi positibo eta negatiboak baloratu.

Talde handian

Talde bakoitzeko bozemaileak bere taldeak emandako erantzunak idatziko ditu arbelean. Ondoren, egoera bakoitzaren erantzun posible guztiak elkarrekin jarriko dituzte.

Baliabideak

- Papera eta boligrafoa.
- Fitxa.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Egoerak errealitatean oinarrituta daude, eta beraz, hauek edo beste batzuk erabil daitezke. Bozemaile lanak egiteko, ikasleak txandakatu egingo dira.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

2.2.2. Azken aztoramendua

Sarrera

Ikaslea asko aztoratu duen egoeraren bat gogoratu, emozioen adierazpenen artean ondorengoak bereizi nahi dira:

- Emozioa ez adieraztea, erreprimitzea, ez ezer azaltzea. Haserre nago eta ez dut ezer kontatzen.
- Behar ez den lekuan, momentuan edo pertsona desegokiari emozioa oldarkortasunez adieraztea.
- Adierazterakoan, leku, momentu eta pertsona egokia aukeratu eta nire sentimendu eta pentsaera besteena baloratu gabe edo bestea iraindu gabe azaltzea: Ez zait gustatu.... Parte hartzea gustatuko litzaidake.... Gutxietsi nauzula sentitu dut... Besteen aurrean ez nire gauzak kontatu ... Mesedez, nire gauzak kontatzeko ni neu naiz gai...

Helburuak

- Emozioak adierazteko beharra sentitzea.
- Ez adierazteak izan ditzakeen ondorioez jabetzea.
- Adierazteko modu desberdinek guregan eta ingurukoengan dituzten ondorioak antzematea.

Metodologia

Talde handian:

Irakasleak sarrera bat egingo du ariketak duen helburua adieraziz. Ikasle bakoitzari ondorengo emozio hauetako bat banatuko zaio: lotsa, amorrua, poza eta tristura.

Ikasleek bakarka eta talde txikitan:

Ikasle bakoitzak tokatu zaion emozioa sentiarazi zion egoera bat deskribatuko du, orduan izandako portaera azalduz. Emozio bera duten ikasleekin talde txikiak egingo dira. Talde hauetan, ikasle bakoitzak emozio berarekin izan dituzten adierazpenak komentatuko dituzte eta adierazpenik egokienak aukeratzeko dituzte.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian adierazteko gai naiz

EMOZIOA	DESKRIBAPENA	BURUTAZIOAK	ADIERAZPEN FISIOLGIKOAK	PORTAERA
Lotsa				
Amorrua				
Poza				
Tristura				

Talde handian:

Ikusi diren adierazpenak arbelean idatziko ditugu. Behin denak idatzi ondoren, taldeak eman dituen erantzunak multzoka daitezke: emozioak noiz erreprimitu dira? Noiz adierazi dira oldarkortasunez edo beste pertsona batzuk irainduz? Noiz azaldu dira une egokian eta pertsonak iraindu gabe? Zein da gehien errepikatzen den erantzuna? Hori al da egokiena?

Baliabideak

Fitxa eta boligrafoa

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Emozioak aurrez eman gabe, ikasleak azken aldian izan duen egoera larriren bat deskribatuz egin daiteke ariketa.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.3. Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.1. Buruaren boterea

Sarrera

Edozein gauza sentitzen edo egiten dugunean, kontuan izan behar dugu horren atzean pentsamendu bat dagoela eta neurri handi batean horrek baldintzatzen duela sentitutako emozioa eta ondoren izandako portaera. Beraz, oso garrantzitsua da emozio horiek sentitzeko izandako pentsamendua antzematen jakitea.

Helburuak

- Zenbait egoerek sortzen dituzten emozioez jabetzea.
- Emozio horiek gure gorputzean sortzen dituzten aldaketak antzematea.

Metodologia

Talde handian

Gelako aulkiak mahai azpian sartuko ditugu, eta ikasleak gelan barrena ibiltzen hasiko dira. Irakasleak egoera jakin batzuk aipatuko dizkie eta, beraiek, egoera horretan zein emozio sentitu duten eta gorputzean aldaketaren bat sumatu duten konturatuko dira.

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitza bere mahaian eseriko da eta eragin handiena egin dion egoeraren marrazkia egingo du folio txuri batean; sentitutako emozioa, aldaketa fisiologikoa eta pentsatu duena islatuko du bertan. Ondoren, bakoitzak begiak itxi eta egoera horretan zer egiten duen irudikatuko du, marrazkiaren azpian idatziz. Egoera edo portaera hori egokia iruditzen bazaio, berriro irudikatuko du, eta erantzuna edo portaera desegokia iruditzen bazaio, portaera egokia zein den pentsatu eta ondoren irudikatu egingo du.

Egoerak:

- Pentsa ezazu lagun batekin zaudela; nahiko informatuta zauden gai baten inguruan hitz egiten ari zarete; zuk arrazoia duzun arren, laguna gogor ari zaizu aurka.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

- Zure gauzak zureak dira eta dena non daukazu jakitea gustatzen zaizu; bat-batean, zure anaia edo arreba zure logelan sartu eta zure gauzak (arropak, CDak...) hartzen hasi da zuri baimenik eskatu gabe.
- Korridoretik zoazela, talde handi baten ondotik pasa zara eta zutaz gaizki esaka ari direla konturatu zara.
- Ariketa bat egiten ari zara, saiatu eta saiatu, baina ez zaizu ateratzen eta zure ondo-koari, ia inongo esfortzurik gabe, lehenengoan atera zaio.

Talde handian

Egoera ezberdinetan sentitutako emozioari buruz hitz egingo dugu: *nola jokatu genuen emozio hori sentitutakoan? Erantzun egokia izan al zen? Eta hurrengoan, zer?*

Baliabideak

- Irakasleentzako fitxa
- Boligrafoa eta papera

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Egoera hauek errealitatean oinarritutako adibideak dira, eta beraz, beste adibide batzuk erabil daitezke. Marrazkia egitean, komenigarria da kalitatea hain garrantzitsua ez dela azpimarratzea

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

2.3.2. Emozioak erregulatzen ari naiz.

Sarrera

Emozioak erregulatzeko metodologia ezberdinak daude; horietako batzuk erlaxazioa edo irudikapena lirateke.

Helburuak

Emozioak erregulatzeko eta lasaitzeko estrategiak lortzea.

Metodologia

Banakako lana:

Ikasleak, beren tokian eserita, hankak gurutzatu gabe lurrean dituztela, eskuak belauen gainean jarri eta begiak itxi beharko dituzte. Irakasleak musika lasaia jarriko du eta irudikapenaren ariketa irakurriko du pixkanaka:

**ERLAXAZIOA- “IRUDIKATU”
BASOA ETA ITSASOA**

ARGIBIDEAK

Erlaxazio ariketa bat egingo dugu:

“Momentu honetatik aurrera, zure arnasketan zentra zaitetz, baina ez ezazu arnasketa aldatu, aztertu soilik. Zure arnasketa azter ezazu bere horretan mantenduz... kontura zaitetz arnasa hartzeak ez dizula lanik eskatzen... kontura zaitetz arnasa hartu eta lasaitu egiten zarela. Poliki-poliki, zenbait objektu eta kolore irudikatuko dituzu.

Zelai berde bat irudikatzen hasiko zara... gehien gustatzen zaizun berde kolorekoa... ze-laia oso zabala da eta amaieran baso bat dago... belar berdea ikusten duzu... basoaren hostoetan eguzkiaren distira islatzen da eta agertzen den berde kolorea oso lasaigarria

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

da... oso polita da eta lasaitasunak gozarazi egiten dizu... aire garbia arnasten duzu, zuhaitzek botatako oxigenoa biriketan sartzen zaizu... zelaian etzanda zaude berdez inguratuta... aire garbia arnasten... oso erlaxagarria da... gero eta lasaiago sentitzen zara... arnas hartze bakoitzarekin gehiago erlaxatzen zara... haizeak zuhaitzen hostoen artean pasatzean egiten duen soinua entzuten duzu eta gehiago erlaxatzen zara... arnasketa sentitzen duzu... Zure arnasketa antzeman ezazu... aldaketarik egin gabe, kontura zaitetz aireak zure gorputzean egindako bidaiak... ez dizu bat ere esfortzurik suposatzen arnas hartzeak...

Orain hondartza bat irudikatuko duzu, hondar fin eta horia duen hondartza zoragarri bat... hondartza hau asko gustatzen zait... irudikatu egiten dut... itsasoa oso urdin eta lasaia da, olatuak poliki-poliki hondarretan sartzen dira...

Hondartza osoa irudikatzen dut... hondar horia... beroa... hondarraren gainean etzaten naiz... hondarraren berotasuna sentitzen dut gorputzean... Hondarretan jasotako eguzkiaren berotasuna bizkarrean sartzen ari dela sentitzen dut...oso erlaxagarria da... oso atsegina da... itsaso urdina... hodeirik gabeko zeru urdina... haizearen soinua zuhaitzen hostoen artean... nire bizkarreko berotasuna... eguzkiak besoetan ematen dit eta berotu egiten ditu... besoak gero eta gehiago hondoratzen dira hondarretan... gero eta gehiago erlaxatzen ari naiz... eguzkiak nire bularra, hankak... berotzen ditu eta hondarretan hondoratzen ari dira... poliki... poliki... olatuen soinua entzuten dut... zeru urdinaren azpian nago oso lasai... erlaxatuta... nire gorputzaren kontzientzia hartzen dut... oso erlaxatuta dago...

Ariketa bukatzeko prestatzen hasiko naiz... poliki-poliki, zenbatzen hasiko naiz...1...2...3... eskuak poliki ireki eta ixten ditut... arnasa sakonago hartzen dut... eta begiak irekitzen ditut... ariketa honen bitartez hartutako erlaxazioaren kontzientzia hartu dut.”

Talde handian

Denon artean, sentitutakoari buruz hitz egingo dugu. Teknika honen erabilgarritasunaren inguruko hausnarketa egingo dugu. *Noiz erabil dezakegu teknika hau? Zertan lagun diezaguke?...*

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Talde osoan jarduten garenean, lasaitasuna mantentzea ezinbestekoa izango da. Horretarako, irakaslearen tonua neurtzea komeni da, eta baita beste alderdi batzuk ere, argiaren intentsitatea esaterako. Ariketa hau espazio handi batean egin daiteke, koltxonetak ere erabiliz.

ERREGULAZIO EMOZIONALA
Emozioak erregulatzen jakitea**2.3.3- Haserrearen sendabideak.****Sarrera**

Tentsioz beteriko egoera batean baretzeko edo lasaitzeko ditugun irtenbideak aurkitzea da ariketaren helburua.

Helburuak

- Haserrealdiaren eboluzioa lehenbailehen antzematea.
- Eboluzio honen intentsitatea gutxitzeko zein estrategia ditugun jakitea.
- Beste estrategia batzuk ezagutzea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak sarrera bat egingo du ariketa eta helburuak azalduz. Lagungarria izan daiteke baretzeko estrategia hauek aipatzea: berotasun unea pasatzen utzi lekutik urrunduz, arnasketa ariketak egin, negar egin, lasaituko nauen distrakzioa bilatu (telebista, zinea, puzzleak...), pentsamendu negatiboak alde batera utzi gertatutakoa idatziz... Ikasleei egoerak hauek emango dizkiegu fitxa batean:

Anaiak MP3a hartu dit baimenik gabe asteburuan kanpoan ibiltzeko, eta itzuli didanean barruko artxibo guztiak ezabatuta daudela ikusi dut. Bukaerarik gabeko eztabaidan sartu naiz. Gorrrotatu egiten dut! Txikitu egingo nuke!

Asteburu honetan, auzo bateko festak direla eta, nire gurasoen baimenarekin koadrila osoaren afaria antolatu dugu gure garajeon. Ahalik eta jende gehien gonbidatu dugu, festa ederra egiteko. Eguna iritsi denean, eta afaltzen hastera gindoazela, nire gurasoak gu guztiokin afaltzera etorri dira, festa ondo doala ikusi nahi dutelako. A zer lotsa! Honela ibiltzen naizen bakarra naiz, dena kontrolatzen didate. Etxetik alde egingo nuke!

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak erregulatzen jakitea

Lagun batekin denbora asko neraman Donostiara zinemara joateko plana egiten, eta azken momentuan ezezkoa eman dit. Nire planak gustuko ez dituela iruditzen zait. Beti du aitzakiaren bat. Bakarrik sentitzen naiz. Zer da gaizki egiten dudana?

Matematika azterketa izango dut ostegunean. Azken hilabetean irakasle partikularrarekin prestatzen aritu naiz, hauxe baita gutxien gustatzen zaidan eta gehien kostatzen zaidan irakasgaia. Saiatu eta gainditu egin nahi dut, kosta ala kosta.

Azterketa egunean, jolastorduan, lagun batek oso zaila den ariketa bat nola egiten den azal diezaiodan eskatu dit. Ulertu egin du eta azterketa egin dugu. Ariketa mota hau azterketan azaldu da; niri ez zait atera, eta lagunari, berriz, bai. Berak gainditu egin du eta nik ez.

Galdera havei erantzun, mesedez:

- Gogoratzen al duzu antzeko beste egoeraren bat?
- Zeintzuk izan ziren lasaitzeko erabili zenituen estrategiak?

Talde txikitan

Ikasleak binaka jarri eta beste haserrealdi bat gogoratuko dute, eta une hartan lasaitzeko erabili zuten estrategia deskribatuko dute.

Talde handian:

Azaldu diren estrategiak arbelean idatziko ditugu. Ondoren, hausnarketa egingo dugu galdera hauek kontuan hartuz: zeintzuk dira lasaitzen gaituzten jarduerak? Haserrealdietan gorputzaren giharrak tenkatu egiten dira. Arin al dezakegu tentsio hori? Ezagutzen al dituzue giharrak lasaitzeko ariketak? Arnasketa ariketak?

Baliabideak

Papera eta boligrafoa. Antzeztea erabakitzen badugu, gelan dagoenarekin moldatuko gara.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Erregulazio teknika ezberdinak azaldu eta aplikatu ditzaiegu. Egoeraren bat antzeztzen badugu, ikasleek erreala sentituko dute.

ERREGULAZIO EMOZIONALA
Emozioak erregulatzen jakitea

2.4. Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

2.4.1. Amaigabeko istorioa

Sarrera

Batzuetan, oso larriak diren egoeretan, oso zaila izaten da gure burua kontrolatzea. Egoera hauetan oldarkortasunez jokatzeko dugu, eta beraz, oso garrantzitsua da egoeraren kontzientzia hartzea eta gure burua kontrolatzen jakitea, emozio hori modu egokian kudeatzeko.

Helburuak

- Egoera zehatz batzuetan izaten dugun portaeraz jabetzea.
- Egoera berean irtenbide desberdinak egon daitezkeela konturatzea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

Irakasleak amaierarik ez duen istorioa banatuko die ikasleei, amaiera beraien asma deitzen.

EGOERA (elkarrizketa)

AITAK (erabat urduri): Jainko maittea! Seme hau, ordu bietan helduko zela esan arren, bostetan oraindik ez da ageri. Horrelako zerbait egiten duen lehen aldia da. Zivir mozkortu egin dela eta kalean botata dagoela, nire aita bezala, lagun horiekin guztiekin, banangoen bada ni, nagusiegiak zirela bere adinerako; ai ene, gaur egungo gazteak...

Semea heldu eta zera esaten dio (aurpegi itxuragabetuta dakar, haserre dagoela dirudi, baina tonu lasaia du).

AITA: Non egon zara?

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

SEMEA: Anartzek arazoa izan du eta... etxera eraman behar izan dugu, izan ere...

AITAK (semeari hitza kenduz eta erabat sumindurik): Bai, susmatzen dut, erabat mozkortuta! Eta zu ere bai, ezta? Ikusten dut galtzak zikin zikinak dituzula. Ezin dugu horrela jarraitu, kokoteraino nago! Susmatzen nuen bada nik...

Talde txikitan

Ikasleek, taldeka, bakoitzak emandako amaierak aztertuko dituzte. Eta denen artean istorioaren amaiera bakarra aukeratzeko dute edo amaiera guztien artean berri bat eratuko dute.

Talde handian

Talde bakoitzak istorioen amaierak komentatzeko dituzte. Gero, irakaslearen laguntzaz, amaiera desegokiak aztertuko dituzte eta denon artean eztabaidatuko dugu zergatik diren desegokiak. Ondoren amaiera egoki bat bilatzen saiatuko gara.

Baliabideak

Fitxa

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Beste aukera bat: Egoera desberdinak emango dizkiegu:

- Itsasoan igeri egiten ari zara eta zuregana gerturatu ari den itzal bat ikusten duzu.
- Egurrak hondatuta dituen mendiko zubi bat pasatzen ari zara.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

2.4.2. Magoaren ukitua

Sarrera

Jainkoa edo magoak izango bagina, guztia kontrolpean izango genuke. Baina gizakiak gara eta gauzak ez dira beti nahi dugun moduan ateratzen. Sarritan, gure nahiak ez dira betetzen pertsona edo oztopo baten ondorioz, eta egoera horrek zapuztu egiten gaitu. Proposatzen den ariketan, egoera horiek ukitu magiko baten bidez ikusten saiatuko gara, hau da, guk nahiko genukeen moduan berrikusiko ditugu.

Helburuak

- Gauzak nahi dugun bezala ateratzen ez direnean horrek sortzen digun eraginaz jabetzea.
- Ezusteko hauei aurre egiteko ditugun baliabideez jabetzea.
- Egoera hauek antzetzuz adieraztea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak sarrera bat egingo du ariketak duen helburua adieraziz. Ikasle bakoitzari A4 tamainako orri zuri bat prestatzeko eskatuko dio irakasleak.

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzak orria bi zatitan banatuko du boligrafo batekin lerro bat eginez. Orriaren zati batean berari gaizki atera zaizkion hiru egoera deskribatuko ditu. Orriaren beste zatian, berriz, egoera bakoitzerako bukaera bikaina asmatuko du.

Adibidez:

GAIZKI ATERA DEN EGOERA	BUKAERA BIKAINA
Ez dut momentu egokia aurkitzen gustatzen zaidan mutil/neskarekin gelditzeko. Ezezkoa esango ote didan beldur naiz eta horrek atzera botatzen nau.	Eskolako bidean bakarrik doazen goiz batean topo egiten dugula eta agurtu eta hitz egiten gelditzen garela irudikatzen dut. Ateratzeko proposamenari baiezkoa eman didala pentsatzen dut.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Intentsitate handiko emozioek eragiten dituzten egoerei aurre egitea

Talde txikitan

Lau edo bost ikasleko taldeak egingo ditugu. Ikasle bakoitzak beste taldekideei irakurriko die bere lana, eta denen artean antzezteko egoera bat aukeratuko dute. Talde bakoitzak, asmatu duen egoera bat antzezteko prestaketak egingo ditu, egoeran azaltzen diren pertsonaien emozioak nabarmenduz.

Talde handian

Talde bakoitzak besteen aurrean antzeztuko du aukeratu duen istorioa. Antzezpenak bukatzean, galdera batzuk egingo ditugu:

- *Zer iruditu zaizue istorio ezberdinen amaiera?*
- *Zeintzuk izan dira erabili diren estrategiak?*
- *Zuen eguneroko bizitzan erabil daitezke? Noiz? Non? Norekin?*

Baliabideak

Papera, boligrafoa eta antzezteko beharko den materiala.

Iraupena

Bi saio.

Orientazioak

Antzerki bakoitzak 5 minutuko iraupena izango du gutxi gorabehera. Lehenengo saioa antzezpenak prestatzeko erabiliko dugu, eta bigarrena, haiek burutzeko. Bukatzeko, talde handian antzezpenen inguruko hausnarketa egingo dugu.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

2.5. Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

2.5.1. Zoriontsua naiz!

Sarrera

Askotan, zoriontsu izateko gauza handiak behar ditugula uste dugu, baina ez gara konturatzeko bitza gauza txikiz osatuta dagoela. Gauza txiki hauez kontziente izango bagina, zoriontsuago izango ginatke.

Helburuak

- Eguneroko ekintzetan zoriontasuna bila daitekeela konturatzea.
- Pozik sentitzeko sekretua gure baitan dugula ulertzea.
- Zoriontasunak beste ekintza handiago batzuk egitera bultzatzen gaituela ikustea.

Metodologia

Talde handian

Ikasleak, beren lekuetan eserita daudela, ipuina entzungo dute.

Ipuina

Behin batean, bazen oso triste bizi zen errege bat, eta honek (triste bizi diren errege guztiek bezala) oso zoriontsua zen zerbitzari bat zuen. Morroiak egunero esnatzen zuten erregea eta gosaria eramaten zion logelara, abesti alaiak abestuz eta txistua joaz. Aurpegi alai eta irribarre handia zuen beti, eta beti zegoen lasai eta pozik. Egun batean, erregeak berarekin hitz egitera deitu zuen:

- Morroi, zein da zure sekretua?
- Zein sekretu, maiestate?
- Zein da zure alaitasunaren sekretua?
- Ez dago sekreturik, maiestate.
- Ez iezadazu gezurrik esan, morroi. Beste zenbaiti burua mozteko

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

agindua eman izan dut hori baino txikiagoak ziren gezurrengatik.

- Ez da gezurra, maiestate. Ez daukat sekreturik.

- Zergatik zaude beti alai eta zoriontsu? Zergatik?

- Javna, ez daukat triste egoteko arrazoirik. Javn horrek, bera zaintzeko ohorea eman dit. Emaztea eta seme-alabak daukat gorteak utzi digun etxean. Jantzi egiten gaituzte eta jaten ematen digute, eta gainera, maiestate horrek noizean behin diru pixka bat ematen digu gutziaren bat eskuratzeko. Nola ez naiz bada zoriontsu izango?

- Zure sekretua oraintxe bertan esaten ez badidazu burua moztuko dizut - esan zion erregeak-. Inor ezin da zoriontsu izan zuk eman dizkidazun arrazoiekin.

- Baina, maiestate, ez dago sekreturik. Zuri gustu hori eman besterik ez nuke nahi, baina ez naiz ari ezer ezkututzen.

- Joan zaitetz, borroeroari deitu baino lehen.

Morroiak irribarre egin zuen, erreberentzia egin eta gelatik irten zen. Erregea ero zebilen. Ez zuen ulertzen morroi hura zergatik bizi zen hain pozik beste batek utzitako etxean, arropa zaharrak jantzita eta gortekoek soberan zituzten jakiak jaten.

("Laurogeita hemeretziaren zirkulua",
Jorge Bucay, egokitua)

Ikasleak bakarka

Ikasleek galdera batzuk erantzungo dituzte.

- Zer falta zaio erregeari zoriontsu ez izateko? Zer ikusten dio morroiari?
- Zein uste duzu izan daitekeela morroiaren sekretua?
- Zerrendatu zoriontsu egiten zaituzten gauzak, ekintzak edo pertsonak.

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

Talde txikitan

Aurreko erantzunak talde txikitan komentatuko dituzte, eta zoriontsu egiten dituzten ekin-tza eta pertsonak jaso ondoren, talde handiari helaraziko dizkiote.

Talde handian

Taldeetan irakurri diren erantzunak entzun ondoren, eztabaida egingo dugu. Zaila izan al da zoriontsu egiten gaituzten gauzak edo ekintzak bilatzea? Zoriontsu egiten gaituzten gauzak

aztertu ondoren ikus daiteke zoriontsu egiten ez gaituena. Zoriontsu izateko asmatzen ditugun beharrak antzeman ditzakegu, eta horiek lortu ondoren asetzen ez garela frogatuko dugu.

Baliabideak

- Ipuina
- Papera eta boligrafoa

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ipuina irakurri ordez, audioa erabili dezakegu, pantailan irudi ezberdinak proiektatuz. Ondorengo hiru hilabeteetarako ariketa bat proposa dezakegu: egunero, oheratu baino lehen, egunean zehar zoriontsu egin dituzten bi ekintza idatziko dituzte koaderno batean. Egunen batean idaztekorik ez badute, aurreko egunean idatzitakoa irakurriko dute.



ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

2.5.2 Gai naiz

Sarrera

Ariketa honen bidez, gure baitan emozio onuragarriak sortzeko gai garela azaldu nahi diegu ikasleei. Gaizki daramagun eta horregatik gaizki sentiarazten gaituen irakasgai batean pentsatuko dugu. Ondoren, egoera hori hobetzeko egin daitezkeen ekintzetan pentsatuko dugu.

Helburuak

- Gaizki sentiarazten gaituen jarrerak identifikatzea.
- Hobeto sentiaraziko gaituzten jarrera positiboak aukeratzea.
- Aldaketak gertatzeko, norbere ahaleginaz gain, besteen babesa beharrezkoa dela ikustea.
- Aldaketak ematen direnean, hori ospatzeak bere alde onuragarriak dituela ulertzea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak sarrera bat egingo du ariketak duen helburua adieraziz.

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzak gaizki daraman edo gaizki sentiarazten dion irakasgai batean pentsatuko du. Bakoitzak fitxa beteko du.

Aldatu nahi ditudan portaerak		
Portaera berriak		
Astlehena		
Asteartea		
Asteazkena		
Osteguna		
Ostirala		
Lorpenaren ospakizuna		
Erorketarekin ikasitakoa		
Zergatik merezi du ahaleginak?		

ERREGULAZIO EMOZIONALA

Norbere baitan emozio onuragarriak sortzeko gai izatea

Talde txikitan

Bikoteak egingo ditugu. Bikoteko kide bakoitzak bestearen kontseilariarena egingo du. Hau izango da bikoteak egiterakoan kontuan izan beharko duguna. Ondoren, bikoteko kide batek bere proposamena azalduko dio besteari, kontseilariaren babesa eta adorea lortuz. Denbora epe baten ondoren, bikote bakoitza berriro elkartuko da kide bakoitzaren planaren burutzea baloratzeko. Plana burutzen ari den bitartean, kontseilariaren babesa eta indarra bilatu behar du, eta ez kritika.

Talde handian

Egin dituzten planetan exigentzia maila antzeman daiteke. Txanda bakoitzean bi aldaketa baino gehiago ez egitea proposa daiteke. Aldaketa eraginkorrak izateko denbora behar dela ikusaraziko diegu ikasleei. Hasieran aldatu nahi dugun portaerara itzuliko gara, baina itzulera hauetan gure nahia indartzeko ditugun baliabideak ikus daitezke. Aldaketa guztiek gorabeherak izaten dituzte, baina gero eta erorketa gutxiago izango ditugu aldi bakoitzean. Erorketa bakoitzetik zer ikasi dugun baloratu behar dugu. Aurrerapenik egin ez badugu, erabat prest egon arte errepikatu beharko dugu.

Baliabideak

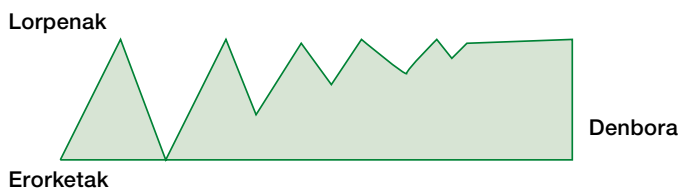
Papera eta boligrafoa

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Grafiko honen bidez, lorpenera iristeko ibilbidea erraza ez dela eta gorabeherak izan daitezkeela erakutsi nahi dugu.



Aldatu nahi den portaera ez da derrigorrez gelarekin erlazonaturikoa izan behar, familiako egoera bat edo beste edozein izan daiteke.

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

3.1. Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

3.1.1. Ispilu magikoa

Sarrera

Ariketa honen helburua, ikasle bakoitzak eta bere gelakideek beren burua baloratzea eta beren benetako ezaugarriak ezagutzea da.

Helburuak

- Autoestimua eta auto-kontzeptua hobetzeko gure ezaugarriak identifikatzea.
- Bakoitzaren ezagutza eta bestea indartzea.
- Konfiantzazkoa eta positiboa den giroa lortzea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak ariketan ikusi nahi dena azalduko du. Sei edo zazpi lagunek osatutako talde-tan banatuko dugu gela.

Talde txikitan

Guztiak ispilu hipotetiko baten aurrean egongo balira bezala jarriko dira, aldamenean duen kidearen sorbaldari begira, eta harro sentiarazten dituzten hiru ezaugarri pentsatuko dituzte (arduratsua naiz, esker onekoa naiz, alaia naiz...) eta post-it batean idatziko dituzte.

Ondoren, txandaka, kide bakoitza multzoaren erdian jarriko da, eta besteek, erdian dagoen ikaskidearengandik gustuko dituzten ezaugarriak pentsatu, post-it batean idatzi eta gorputzean jarriko dizkiote. Bukatu dutenean, berak dituen ezaugarrietatik ezagutzen dituenak eta berriak iruditzen zaizkionak aipatuko ditu. Prozesua taldekide guztiekin errepikatuko dugu.

Talde handian

Ezaugarri guztiak jaso eta bakoitzaren autokontzeptuaren eta besteek dutenaren arteko ezberdintasunak aipatuko ditugu. Hausnarketa bideratzeko, galdera hauek egin daitezke:

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

Nola sentitu zarete ispilu hipotetikoaren aurrean? Nola sentitu zarete besteak zuen balorazio positiboak egiten ari ziren bitartean? Erraza al da besteen ezaugarri positiboak pentsatu eta adieraztea? Eta bakoitzaren ezaugarriei dagokienez? Bat al zetorren esaten zenutena eta zuen adierazteko era (barrea, urduritasuna, gorputz- adierazpenak..)?

Baliabideak

Post it-ak eta arkatza.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleak egunerokotasunean trebatzeko proposamena: goizero, gehien gustatu zaizkidan ezaugarriak gogoratuko dizkiot nire buruari, eguna indarberrituta hasteko.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

3.1.2. Kalte egiten diguten pentsamenduak

Sarrera

Askotan, konturatu gabe, pentsatzen ditugun hainbat gauza ziurtzat jotzen ditugu (egoera zail baten aurrean irtenbiderik ikusten ez dugun dena beltz ikusten dugu eta gure pentsamenduak ez dira batere neutroak izaten, muturrera jotzeko joera dugu) eta pentsamendu horiek kalte handia egiten digute. Ariketa honen bidez, blokeatu edo kalte egiten diguten pentsamenduak ezagutzen saiatuko gara.

Helburuak

- Gure autoezagutza hobetzea.
- Kalte egiten diguten pentsamenduak identifikatu eta onartzen jakitea.
- Hobetzeko moduak bilatzea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzari folio erdi bat emango diogu, marra batekin bi zati berdinetan bana dezaten. Bost minututan, orriaren zati batean ondorengoan antzekoak diren eta maiz izaten dituzten pentsamendu batzuk idatziko dituzte, pentsamendu horiek noiz sortzen diren deskribatuz.

- Tuntuna naiz
- Inoiz ez dut ezer ulertzen
- Inor ez da nirekin aterako
- Dena gaizki ateratzen zait
- Beti niri gertatzen zaizkit horrelakoak
- Taberna batean sartzen naiz eta ingurukoak niri buruz gaizki esaka ari direla pentsatzen dut.
- Azterketa egin aurretik badakit suspenditu egingo dudala.
- Bikaina lortuko dut edo porrot egingo dut.

Orriak bete ondoren, irakasleak jaso egingo ditu. Orriek ez dute izenik izan behar, baina ikurren bat egin diezaiekete beren orria identifika dezaten.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

Talde txikitan

Irakasleak orri guztiak banatuko ditu berriro. Ikasle bakoitzak berea ez den fitxa bat hartuko du. Esku artean dituzten egoerak irakurri ondoren, taldeak orriaren zati zurian egoeraren beste ikuspegi bat idatziko du, baikorragoa.

Adibidez:

Taberna batean sartzen naiz eta ingurukoak niri buruz gaizki esaka ari direla pentsatzen dut.

Tabernan daudenak, ni bezala, une lasai bat pasatzen ari dira.

Bukatzen dutenean, irakasleak orriak jasoko ditu. Ondoren, bertan jarri duten ikurraz baliatuz, ikasle bakoitzak berea jasoko du.

Talde txikitan, eta ikasle bakoitzak bere orria aurrean duela, besteek proposatutakoa lagungarri izan zaion, pentsatzen ez zuen ikuspegi berriren bat lortu duen, aurrera begira lagungarri izan dakioken eta abar adieraziko dio taldeari. Kalte egiten dien pentsamenduak zein egoeratarara bultzatzen ditu? Nekearen sentsaziora, loa galaraztera, buruko minak izatera, gosea galtzera...

Talde handian

Hausnarketa egitean, ideia hauek komentatuko dira:

- Baliagarriak iruditzen zaizkigun ikuspegi berriak.
- Kalte egiten diguten pentsamenduak zein egoeratarara bideratzen gaituzten.

Baliabideak

Folioak eta boligrafoa

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleak egunerokotasunean aritzeko proposamena: era honetako pentsamenduak identifikatzea eta baliagarriak diren beste ikuspegiak eskuratzea.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

3.2. Automotibazioa

3.2.1. Kaixo, nor naiz?

Sarrera

Ariketa honekin, pozten gaituzten gure nahiak, zaletasunak, trebetasunak, pertsonaiak... ezagutuko ditugu.

Helburuak

- Gure nahi eta ilusioez jabetzea.
- Desioak betetzeko eta emaitza onak lortzeko bideak antzematea.
- Gure autoezagutza eta besteen ezagutza hobetzea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzari folio erdi bat banatuko diogu eta, lau koadrantetan bana dezaten. Bost minututan, koadrante bakoitzean ondoko galderari erantzungo diete:

1. Zein dira nire motibazio iturriak?
2. Zein dira gaizki nagoenean laguntzen didaten pertsonak edo ekintzak?
3. Zein pertsona miresten dut bere pentsatzeko edo bizitzeko moduarengatik?
4. Zerk egingo ninduke zoriontsu?

Talde handian

Irakasleak fitxak jaso eta berriro banatuko ditu. Ikasle bakoitzak berea ez den fitxa bat hartuko du. Galderen erantzunak aztertu ondoren, fitxaren jabea bilatu beharko du, gelan barrena mugituko da eta behar diren galderak egingo ditu fitxaren jabea aurkitu arte. Aurkitu ondoren, fitxaren atzealdean jabearen izena jarriko du. Jabearekin batera, aukeraturiko pertsonaren ezaugarriak idatziko ditu, ezaugarri fisikoak, afektibo emozionalak edo intelektualak eta trebetasunak multzokatuz.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

Bukatu ondoren, miresten dituzten pertsonen ezaugarriak edo beren motibazio iturriak idatz ditzaitekegu arbelean:

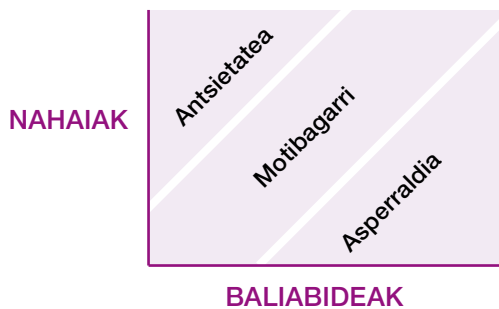
Adibidez

	EZAUGARRI FISIKOAK	EZAUGARRI SOZIALAK EDO AFEKTIBO-EMOZIONALAK	EZAUGARRI INTELEKTUALAK ETA BESTE TREBETASUNAK
Miresten duten pertsonaren ezaugarriak	Kiroletan ona izatea. Gorputz polita izatea	Ausarta izatea. Dibertigarria naiz. Leialtasuna.	Eskulanetan oso trebea da. Komunikatzaile ona da.

Talde handian

Zer harreman dute gure nahiak eta lorpenek? Gure baliabideek zerikusi handia dute harreman honetan.

Grafikoa azaldu: gure baliabideak eta nahiak batera joan behar dira lorpenera iristeko.



Nahiak lortzeko garrantzitsua da, gainera, epe motzeko helburuak jartzea. Behin helburua ongi definitu dugunean, dena emango dugu hori lortzeko. Esfortzuak eta ahaleginak irautea beharrezkoa da.

Baliabideak

Arbela, folioak eta boligrafoa.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Ikasleek egunero trebatzeko proposamena: bakoitzak ilusio handia egiten dion eta bete dezakeen helburu bat zehaztuko du. Laguntzen dioten pertsonen artean bat aukeratuko dute eta zehaztu duten helburua azalduko diote, laguntza eta adorea eskatuz.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

3.2.2. Nik erabakitzen dut

Sarrera

Erabakiak hartzean konturatu behar dugu beti ditugula gutxienez bi aukera eta gure esku dagoela bata edo bestea aukeratzea.

Helburuak

Edozein erabakiren aurrean gutxienez bi aukera ditugula eta bata edo bestea aukeratzea gure esku dagoela konturatzeta.

Metodologia

Power pointa emango zaie irakur dezaten:

Zuk izan nahiko zenukeen pertsona mota zen Mikel. Beti zegoen umore onez eta beti zuen esateko gauza positiborik. Norbaitek zer moduz zegoen galdetzen zionean, berak zera erantzuten zuen: "Hobeto egoterik izango banu, bikia izango nuke".

Lanpostu bat baino gehiago izan zituen, eta bere laguntzaileetako batzuk jarraitu egin zioten lan aldatetetan. Mikel jarraitzeko arrazoia haren jarrera zen: oso motibatzailea zen. Langile batek egun txarra baldin bazuen, hortxe egoten zen Mikel langileari egoeraren alde baikorra nola ikusi erakusteko. Honek erabateko jakin-mina piztu zuen nigan. Behin batean, Mikelen bila joan nintzen eta zera galdetu nion:

"Ez dut ulertzen... ezinekoa da etengabe pertsona baikorra izatea. Nola egiten duzu?"

Mikelek erantzun zidan:

"Egunero, jaikitzen naizenean, zera esaten diot nire buruari: 'Mikel, gaur bi aukera dituzu: umore onez egotea ala umore txarrez egotea

AUTONOMIA EMOZIONALA

Norbere burua estimatzeko gai izatea (autoestimua)

aukera dezakezu; eta umore onez egotea aukeratzen dut. Zerbait txarra gertatzen den bakoitzean biktima izatea ala egoera horretatik ikastea aukera dezaket. Nik ikastea aukeratzen dut. Norbait niregan keza etortzen den bakoitzean, bere keza onartu edo bizitzaren alderdi baikorra erakuts diezaioket. Bizitzaren alderdi ona erakustea aukeratzen dut."

"Bai, noski, baina ez da hain erraza!" -egin nuen protesta.
"Bai, bada", esan zuen Mikelek.

"Bizitza honetan guztia dago aukeran. Beste guztia kentzen duzumean, egoera bakoitza aukera bat da. Zuk aukeratzen duzu egoera bakoitzaren aurrean zein erreakzio izan, zuk aukeratzen duzu jendeak zenbateko eragina izan dezakeen zure aldarlean, zuk aukeratzen duzu umore onez ala txarrez egon. Laburbilduz, ZUK AUKERATZEN DUZU BIZITZA NOLA BIZI."

Mikelek esandakoari buruzko hausnarketa egin nuen...

Bizileku kontuak zirela eta, harremana galdu genuen, baina maiz pentsatzen nuen Mikelengan, bizitzan aukera bat egin behar nuen bakoitzean haren aurka erreakzionatu beharrean.

Urte batzuk berandvago, Mikelek negozio batean inoiz egin behar ez den zerbait egin zuela jakin nuen: atzeko atea irekita utzi zuen eta goiz batean armak zituzten hiru lapurrek eraso zuten.

Kutxa irekitzen saiatzen ari zela, urduritasunagatik eskua dardarka zuela, konbinazioan irrist egin zion eskvak. Lapurrak beldurtu egin ziren eta tirokatu egin zuten.

Zorte handiz, Mikel nahiko garaiz topatu zuten eta erietxe batera eramán zuten presaka. Zortzi orduko ebakuntza eta astetako terapia gogorra egin ondoren, Mikel etxera bidali zuten, bere gorputzean ora-indik bala zatiak zituela.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Mikel topatu nuen ezbeharrak gertatu eta handik sei bat hilabetera, eta zer moduz zegoen galdetu nionean, bere erantzuna izan zen:

"Hobeto egoterik izango banu, bikia izango nuke".

Lapurretaren uean bere burutik zer pasa zen galdetu nion. Bere erantzuna:

"Nire burua etorritako lehen pentsamendua izan zen atzeko atea giltzaz itxi behar nuela. Lurrean nengoela, bi aukera nituela gogoratu nuen: bizitzea ala hiltzea aukera nezakeen. Bizitzea hautatu nuen."

"Ez zenuen beldurrik izan?" galdetu nion.

Mikelek, orduan: "Sendagileak ezin hobeak izan ziren. Etengabe esaten zidaten ondo egongo nintzela. Baina ebakuntza-gelara eraman nindutenean eta sendagile eta erizainen aurpegiak ikusi nituenean, benetan larritu nintzen. Beraien begietan ikusi nezakeen: "Bereak egin du". Orduantxe konturatu nintzen erabaki bat hartu behar nuela".

"Zer egin zenuen?" galdetu nion.

Mikelek erantzun zidan: "Zera, sendagileetako batek zerbaiti alergia-rik nion galdetu zidan, eta sakon arnas hartuz, esan nion: "Bai, bai".

Barre egiten zuten bitartean esan nien: "Bizitzea aukeratu dut, eta beraz, egidazue ebakuntza bizirik banengo bezala, ez hilda banengo bezala".

Mikel bere sendagileen maisutasunagatik bizi izan zen, baina batez ere bere JARRERAGIA HARRIGARRIAGIATIK. Berak ikasi zuen osoki bizitzeko AUKERA DAUKAGIULA EGIENERO; azken finean, JARRERA kontua da.

ZUREA DA!!

- Nolakoa zaren
- Nola ikusten duzun zure burua
- Nola sentitzen zaren
- Nola bizi zaren

ERABAKITZEKO AUKERA

AUTONOMIA EMOZIONALA

Automotibazioa

Ikasleak bakarka

Galdera batzuk erantzungo dituzte:

- Zein da gehien harritu zaituen erabakia?
- Azken egunotan zein erabaki hartu duzu jarrera honekin?

Talde txikitan

Mikelen istorioarekin ikasi dutenaren inguruko hausnarketa egingo dugu. Ondorio batzuk atera behar dituzte:

- Zer iruditu zaien.
- Errealia iruditu zaien.
- Zein iritzi duten erabaki horiei buruz.
- Eguneroko bizitzan horrelakorik gertatzen den.

Talde handian

Talde txikian hartutako iritzi guztiak azaleratuko ditugu. Irakasleak eztabaida txiki bat bideratuko du. Eztabaida ideia hau ardatz hartuz proposatuko da: erabakiak hartzea gure esku dago.

Baliabideak

- "Mikel" power point-a
- Ordenadorea
- Pantaila
- Arkatza
- Papera

AUTONOMIA EMOZIONALA

3.3. Erantzukizuna

3.3.1. Gure esku dago

Sarrera

Bizitzan, eta bereziki nerabezaroan, besteek gugan duten eragina garrantzitsua da, zaila egiten zaigu gure nortasuna kanporatzea eta ardurak eta erantzukizunak gure gain hartzea. Ariketa honek erantzukizun horiek duten garrantziaz kontziente izatea du helburu.

Helburua

Zenbait ekintzaren/gauzaren ardura gure gain hartu behar dugula barneratzea.

Metodologia

Talde txikitan

Klasea hiruzpalau ikaslek osatutako taldeetan banatuko da. Irakasleak irakurtzeko historia emango die ikasleei, eta gero, ondorio batzuk aterako dituzte.

"Peru beste mutil askoren antzekoa da; astean zehar eskolara joaten da, lagun-aldea dauka eta asteburuetan dibertitzera irteten da. Neskekin hitz egiten ausartu eta ohiz kanpoko zerbait proposatzeko orduan ez da besteak bezain zuhurra. Ez zaio gustatzen helduek zer egin behar duen esatea, baina besteek duten berari buruzko iritziak asko axola dio eta edozein gauza egingo luke taldetik bota ez dezaten.

Asteburuetan, sarritan, gehiegitxo edaten du bere lagunekin. Hori gertatzen denean, hasieran oso ondo sentitzen da eta pilo bat hitz egiten du, baina azkenean, mozkortuta, buruko minez, lagunak kontra egiten hasten da... ondoeza handiarekin bukatzen du."

Talde handian

Talde txikitan agertutako adibideak aztertu eta emandako adibideetan ondo edo gaizki egin duten eztabaidatuko dute, eta kasu bakoitzean ardurak nola har daitezkeen aztertuko dute. Gela osoan eztabaida sortzeko egin daitezkeen galderak hauek izan daitezke:

AUTONOMIA EMOZIONALA

Erantzukizuna

- Peruk asteburuetan edateko zein faktorek eragiten dutela uste duzu?
- Egoera arrunta ala arraroa da?
- Zeinen ardura da Peruren jarrera? Bere esku al dago egoera hori aldatzea? Nola? Zer egin dezake?
- Ardura berea bada, zein faktorek eragiten dute bere jarreran? Faktore horien al-daketa beraien esku al dago? Zer egin dezake Peruk gaizki ez sentitzeko?
- Zure inguruan ere gertatzen al da? Eman ezazu adibide bat.

Baliabideak

- Arkatza
- Papera

Iraupena

Saio bat.

Eranskinak

Peruren istorioa

“Peru beste mutil askoren antzekoa da; astean zehar eskolara joaten da, lagun-aldea dauka eta asteburuetan dibertitzera irteten da. Neskekin hitz egiten ausartu eta ohiz kanpoko zerbait proposatzeko orduan ez da besteak bezain zuhurra. Ez zaio gustatzen helduek zer egin behar duen esatea, baina besteek duten berari buruzko iritziak asko axola dio eta edozein gauza egingo luke taldetik bota ez dezaten.

Asteburuetan, sarritan, gehiegitxo edaten du bere lagunekin. Hori gertatzen denean, hasieran oso ondo sentitzen da eta pilo bat hitz egiten du, baina azkenean, mozkortuta, buruko minez, lagunak kontra egiten hasten da... ondoeza handiarekin bukatzen du.”

Galderak:

- Peruk asteburuetan edateko zein faktorek eragiten dutela uste duzu?
- Egoera arrunta ala arraroa da?
- Zeinen ardura da Peruren jarrera? Bere esku al dago egoera hori aldatzea? Nola? Zer egin dezake?
- Ardura berea bada, zein faktorek eragiten dute bere jarreran? Faktore horien al-daketa beraien esku al dago? Zer egin dezake Peruk gaizki ez sentitzeko?
- Zure inguruan ere gertatzen al da? Eman ezazu adibide bat.

3.4. Laguntza eskatzeko gai izatea

3.4.1. Eta zer?

Sarrera

Bizitzan gertatzen zaizkigun gauzak, ikuspegiaren arabera, negatiboagoak edo positiboagoak izan daitezke. Garrantzitsua da jakitea eta konturatzea egoera horren pertzepzioa guk bihurtzen dugula negatiboagoa edo positiboagoa, eta pertzepzio hori aldatzea gure esku dagoela jakin behar dugu.

Helburuak

- Beldurrek askotan blokeatu egiten gaituztela eta, gure jarrera positiboago egingo bagenu, egoera horretatik atera egin gaitetzkeela ikustea.
- Gauza guztiak irtenbidea dutela eta irtenbide hori gure esku dagoela ikastea.

Metodologia

Talde handian

“Buscando a Nemo” filmaren zatiak ikusiko ditugu.

Ikasleak bakarka

Galdera batzuk erantzun behar dituzte:

- Zerbaitek arreta deitu dizu?
- Nola jokatzan du pertsonaia bakoitzak?
- Zein da gehien gustatu zaizun jarrera? Zergatik?
- Bietatik zeinekin egiten duzu bat?
- Izan al duzu horrelako jarrerarik? Noiz? Zer egin zenuen? Bideratu al zenuen egoera?

Talde txikitan

Bakarka erantzun dituzten galderak talde txikitan aipatu eta talde horretan agertu diren jarrera guztiak negatibo eta positibotan sailkatu.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

JARRERA POSITIBOA

JARRERA NEGATIBOA

JARRERA POSITIBOA	JARRERA NEGATIBOA

Talde handian

Talde bakoitzean ateratako egoerak komunean jarri eta ondorio batzuk aterako dituzte ikasleek. Horretarako, ideia hau erabiltzea komeni da: egoera berdina ikuspuntu desberdinetatik ikus daitezkeela, baina ikuspegi hori guk geuk alda dezakegula.

Baliabideak

- " Buscando a Nemo" filmaren bi sketch.
- Arkatza.
- Papera.
- Ordenagailua eta pantaila.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero trebatzeko proposamena: edozein gauza erabaki aurretik beraien jarrera zein den kontuan hartzea.

AUTONOMIA EMOZIONALA
Laguntza eskatzeko gai izatea

3.4.2. Ezetz esaten jakitea

Sarrera

Askotan, eta batez ere nerabezaroan, kalte egiten diguten egoera asko onartzen ditugu, taldeko presioa dela eta, zer esango duten beldur garelako, ondo geratu nahi dugulako, nagusiak sentitu nahi dugulako, ez garelako ezetz esaten ausartzen.

Ariketa honek hiru ideia nabarmendu nahi ditu; ezezkoa esatearen garrantzia, laguntza eskatzearen garrantzia eta mendetasunak (baiezkoa esatea) dituen ondorio negatiboez jabetzea.

Helburua

- Zenbait egoeren aurrean ezetz esatea gure dagoela ikustea.
- Guk indarrak ez badugu laguntza eskatzea komenigarria dela ikustea.

Metodologia

Talde txikitan

Drogamenpekotasunari buruzko iragarki bat irakurriko dute eta ondoren galdera batzuk erantzungo dituzte.

Zuretzat zerbait daukat. EZ.	Zatoz, animatu zaitetz. EZ.
Proba ezazu pixka bat. EZ.	Gustatuko zaizu. EZ.
Zatoz txo. EZ.	Gustatuko zaizu. EZ.
Zergatik ez?. EZ.	Ikusiko duzu zein ona den. EZ.
Beldurra duzu?.EZ.	Ez zaitetz kakatia izan. EZ.
Behin bakarrik. EZ.	Oso ondo sentituko zara. EZ
Probatu egin behar duzu. EZ.	Egin ezazu orain. EZ.
Ez da ezer gertatzen. EZ.	Desiratzen ari zara. EZ.
Esaidazu baietz. EZ.....	

AUTONOMIA EMOZIONALA

Laguntza eskatzeko gai izatea

Galderak:

1. Zer iruditzen zaizu?
2. Zure eguneroko bizitzako zein egoeratan sor daiteke elkarrizketa hau?
3. Kontsumora presionatu eta gonbidatzeko zein beste esaldi gehituko zenituzke?
4. Esaldien mezua eta erabiltzen den era aztertu (agindua, gonbidapena, galdera, agintea...).
5. Zer erantzungo zenioke “ez” bakoitzari?
6. Ezetz esatea erraza dela iruditzen zaizu?
7. Zein faktorek baldintzatzen dute ezetza? Zein egoeratan edo zein pertsona motak esango luke baietz?
8. Ezetz esateko indarririk eduki ezean laguntza eskatzea egokia dela deritzozu? Nori eta nola eskatuko zenioke? Zer egingo zenuke? Edo zer egin daitekeela iruditzen zaizu?

Talde handian

Agertutako galderen erantzunak talde handian jarriko dituzte komunean. Eztabaida honela bidera daiteke: ariketa honek hiru ideia nabarmendu edo agerian gelditzea du helburu: desberdindu egin behar dira “ez” esatea, laguntza eskatzea eta mendekotasuna (baiezkoa esatea).

Baliabideak

- Papera
- Boligrafoak

Orientazioak

Ariketa burutzeko beste aukera bat hau izango litzateke: iragarki honen ordezt beste edozein egoera erabil daiteke.

AUTONOMIA EMOZIONALA

3.5. Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gauza izatea

3.5.1. Baieztapenak

Sarrera

Autonomia emozionalean, gizarte-arauak eta portaera pertsonalen inguruan komunikabideetatik jasotzen ditugun mezu sozial eta kulturalak era kritiko batean aztertzeko gaitasuna landuko dugu.

Helburuak

- Gizarteak onartzen dituen zenbait araei kritika egiten jakitea.
- Talde-komunikazioa sustatzea.
- Bakoitzaren aukerak edo eskubideak baieztatzea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

Bost baieztapen emango dizkiegu, eta bakoitzak egoera horiek noizbait gertatu zaizkion pentsatuko eta egoera hori deskribatuko du.

Talde txikitan

Hiruzpalau ikaslek osatutako taldeak egingo ditugu eta bakoitzak bere egoerak azalduko ditu. Azalpenetan, bakoitzak egoera horietan arauak bete dituen ala ez esango du; zergatik jokatu duen horrela eta nola sentitu den. Hau guztia taldeko bozemaileak jasoko du idatziz.

Talde handian

Talde bakoitzaren bozemaileak bere taldeko egoera guztiak aurkeztuko ditu. Arbelean jasoko ditugu denak. Bost egoera horien "ranking" bat egingo dute, gehien eta gutxien hautsi diren arauak zeintzuk diren jakiteko.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

Taldean eztabaida bideratzeko proposamena: gizarte-arau bat hausten dugunean, ondo senti gaitzke erabakitzeko dugun eskubidea erabili dugulako, baina jakinaren gainean egon behar dugu gizarte-arauak haustean gizarteak “zerga” bat ordainarazten digula.

Baliabideak

- Arkatza
- Papera
- Arbela

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Ikasleek egunero trebatzeko proposamena: bakoitzak gure inguruan edo gure kulturaren dugun gizarte-arau bat aukeratuko du eta hori hausteak duen ondorioei jarriko die arreta. Eskubideren bat zapaltzen al du? Zein galera ditu?

Eranskinak

BAIEZTAPENAK:

1. MP3a jarrita izateak komunikazioa oztopatzen du.
2. Euskal Herriko zenbait lekutan ez da begi onez ikusten euskaraz hitz egitea.
3. Gizarteak ez du ordutegiak ez betetzea barkatzen.
4. Emakumezko eta gizonezkoek itxura ona izan behar dute gure gizartean arrakasta izateko.
5. Festa eta ospakizun onak izateko, alkohola ezinbestekoa da.

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

3.5.2. Buruko zapiak

Sarrera

Autonomia emozionalean, gizarte-arauak eta portaera pertsonalen inguruan komunikabideetatik jasotzen ditugun mezu sozial eta kulturalak era kritiko batean aztertzeko gaitasuna landuko dugu.

Helburuak

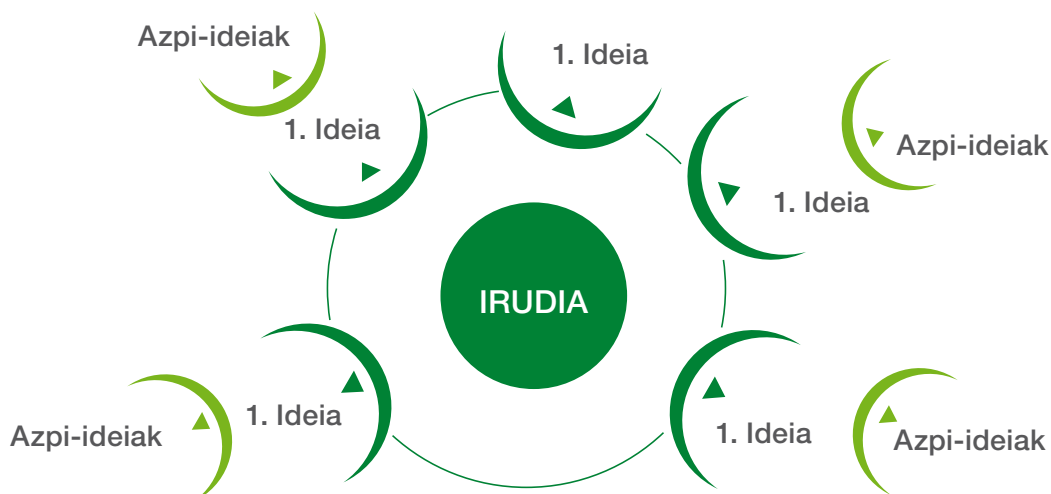
- Arau soziala zorrotzek dituzten ondorioak aztertzea.
- Tolerantzia sustatzea.
- Pertsonaren balioak indartzea.

Metodologia

Talde txikitan

Gela bost kideko taldeetan banatuko dugu. Talde bakoitzak arkatx bat, borrazeko goma bat, errotulagailu bat, A3 tamainako orri bat eta zapi handi bat izango ditu. A3ko orrian, arbelean izango dutenaren antzekoa izango den eskema grafikoa egingo dute ikasleek, ondorengo argibideak erabiliz:

Arbeleko eskema grafikoa:



AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

Talde bakoitzeko kide batek zapia jarriko du buruan, hijab edo burkaren estiloa imitatuz.



Zapi motak

Hijab-ak ilea estaltzen du, eta kasu gehienetan lepoa ere bai. Musulmanen artean hau da zapirik erabiliena

Burkak oinetatik bururaino estaltzen du emakumea, begiak barne, sare baten bidez.

Al-Amira: bi zapi dira. Bat bururako erabiltzen da, eta bestea lepora lotzen dute, hodi baten antzera.

Shayla: burua, lepoa eta sorbaldak estaltzen ditu.

Txador: belo luze eta zabala. Hijabak bezala, ilea eta lepoa estaltzen ditu, baina oinetarainoko luzera izaten du.

Nikab: hijab luzea, baina aurpegira iristen da. Begiak soilik uzten ditu estali gabe.

Beste taldekideek eta zapia jantzi duenek bururatu zaien ideia esango dute eta eskemako grafikoan lehen mailako multzoetan idatziko dituzte. Ondoren, pentsatuko ideien oinarriak edo ondorioak pentsatuko dituzte eta eskeman txertatuko dituzte, lehen mailako ideiatatik hasi eta bigarren edo hirugarren mailako ideia edo ondorioetara iritsi arte. Adibidez: musulmana, inmigrantea, integrista, zapalkuntza, beldurra...

AUTONOMIA EMOZIONALA

Portaerari buruzko gizarte-arauak kritikoki aztertzeko gai izatea

Talde handian

Talde guztiek hausnarketa ahal duten gehien garatu eta eskema grafikoa bukatu ondoren, taldeko bakoitzeko kide batek egin duten eskema erakutsi eta komentatuko du guztien aurrean. Lortu diren emaitzetan oinarrituz, eztabaida hasiko dugu.

Irakasleak laburpen bat egingo du ondorio garrantzitsuenak azalduz. Eztabaidaren ardatza zapiak komunikazio edo elkarbizitzan sortzen dituen eragozpena izango da. Zapiak eramateak edo debekatzeak zein beste jarrera dauzka atzean? Nazio desberdinen erabakiak edo iritzi ezberdinak islatzen dituzten testuak irakur daitezke laguntzeko. Zein iritzi dugu guk? Zein izan daiteke tolerantzia maila? Non egon daiteke oreka?

Baliabideak

- Arbela
- Arkatzak
- Borratzeko gomak
- Errotulagailuak
- A3 orriak
- Zapiak

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: bakoitzak gure inguruan edo gure kulturaren dugun gizarte-arau bat aukeratuko du eta hori hausteko duen ondorioei jarriko die arreta. *Eskubideren bat zapaltzen al du? Zein galera ditu?*



4. TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.1. Kortesiaren garapena

4.1.1 Dekalogoia

Sarrera

Kortesiako arauak komunikazio edo harremanen abiapuntuak dira. Agurtu, diosala egin, goraintziak eman, eskumuinak eman, baikor hartu, harrera egin, izendatu, aldarrikatu... Hauek dira harremanak aberasten dituzten jarrerak; kontrakoeak, agurrik ez egitea, agurra ukatzea, zapuztuta egotea, muturtuta edo muzinduta egotea, harremanetan egonezina sortarazten dute.

Helburuak

- Kortesia identifikatzea.
- Kortesia erabiltzearen eta ez erabiltzearen ondorioez jabetzea.

Metodologia

Arbela bi zatitan banatuko dugu:

NI	GU
----	----

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzak hobeto sentiarazten dioten kortesiako hiru portaera pentsatuko ditu eta arbelean idatziko ditu NI atalean.

Talde handian

Ikasle bakoitzak, aukeratu ditun kortesiako jarrerak azalduko dizkio talde osoari. Behin talde osoak azaldu dituenean, arbeleko GU zatian idatziko digutu.

Adibidea (irakaslearentzat)

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Kortesiaren garapena

KORTESIAREN DEKALOGOIA

1	Nire ingurukoei beren izenez deituko diet	Amaia, Aitor...
2	Niregana hurbiltzen denari harrera ona egingo diot	Besarkatu, eskua eman...
3	Nire kideengandik urrundu behar badut, agurra erabiliko dut.	Agur, bihar arte. Ongi izan.
4	Irribarrez hartuko ditut nire kideak	Irribarrea
5	Nire ingurukoekiko interesa azalduko dut	Zer moduz? Deskantsatu al duzu?
6	Baikor eta gogotsu azalduko naiz	Ahaleginak egingo ditut
7	Nire kritikak zainduko ditut	Horrelakoa da
8	Besteei laguntzeko prest egongo naiz	Lagundu dezaket
9	Nire sentimenduak besteak mindu gabe azalduko ditut	Ez zait zure portaera gustatu. Mila esker, mesede handia egin didazu.
10	Beti umore-sena mantenduko dut	Algara erabili

Talde txikitan

Lau ikaslek osaturiko taldeak egingo ditugu. GU zatian idatzi ditugun jarrerekin, ikasleek multzo desberdinak egingo dituzte antzeko mezuak dituztenen artean. Agian, jarrera batzuk ezingo ditugu multzokatu.

Ondoren DEKALOGO bat egingo da. Dekalogoan, harremanak samurtzen dituzten portaerak eta alboan kortesiazko (hitz magikoak) ereduak jarriko ditugu.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

Talde handian

Egin ditugun dekalogoak irakurriko ditugu, eta baita kortesiazko ereduak ere. Hausnarketa egingo dugu: zein abantaila du kortesiazko ereduak erabiltzeak? Erritualak bakarrik al dira? Beharrezkoak kontsideratzen dituzte? Nola sentitzen dira beste pertsonak tratatu hau ematen diegunean? Nola sentitzen dira tratatu ematen ez diegunean?

Baliabideak

- Arbela
- Klariona

Iraupena

Ordu bete.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: sortu ditugun dekalogoak gelan jarriko ditugu eta kortesiazko hitz magikoak erabili egingo ditugu. Gelan sartzen diren irakasleen lankidetzaren komenigarria da.



adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

derrigorrezko bigarren hezkuntza
2. zikloa • 14 · 16 urte

104

adimen emozionala



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

4.1.2. Mesedez eta faborez

Sarrera

Askotan, hitz egiten dugunean ez gara konturatzen gure mezuarekin hitzezko komunikazioaz gain beste gauza batzuk ere transmititzen ditugula. Askotan, tonu egoki batek, mesede hitzak eta antzekoak erabiliz, besteek errespetatu egiten ditugula sentitzen dute eta horren ondorioak oso positiboak izan daitezke. Nerabearoan, askotan, ez dira konturatzen zenbait jarrerekin min handia eman dezaketela.

Helburuak

Jarrera desegokiek besteengan eta beraiengan dituzten ondorioez jabetzea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak sarreran aipatutakoa komentatuko die; hitz egitean zenbait jarrerak parte hartzen dutela eta zaindu egin behar direla esango die: ahotsaren tonua, gorputz-jarrera, hizkuntza bera...

Ikasleak bakarka

Azkenaldian mindu egin zaituzten bi edo hiru egoera idatz itzazu.

Talde txikitan

Lau ikaslek osatutako taldeak egin eta bata besteari egoerak azalduko dizkio. Egoerak ulertu ondoren, egoera hori bera modu atsegina batean adierazteko beharko liratekeen formak aipatuko ditugu: mesedez eskatu, agurtu, diosala egin, goraintziak eman, esku-muinak eman, baikortasuna adierazi, harrera egin, izendatu, aldarrikatu...

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Kortesiaren garapena

Talde handian

Taldeko bozemaileak bere taldean atera diren ondorioak azalduko ditu. Ondorioak egin ondoren, guzti horiek arbelean izango dugun paper batean jarriko ditugu, jarrera egokiak eta desegokiak desberdinduz. Arbelean idatzitakoaren arabera, eztabaida egingo dugu. Horretarako, gela bi talde-tan banatuko dugu, jarrera egokiak defendatzen dituen taldea eta jarrera desegokiak defendatzen dituen taldea. Talde bakoitzak dagokion iritzia defendatuko du.

Baliabideak

- Papera
- Boligrafoa

Iraupena

Saio bat.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.2. Enpatia

4.2.1. Bestearen lekuan, zer?

Sarrera

Bestearen lekuan jartzeko eta zenbait jarrera eta sentimendu zergatik sortzen diren ulertzeko, ezinbestekoa da enpatia erabiltzea.

Helburua

- Taldeko partaide guztien jarrera aztertzea.
- Arazo baten aurrean aurkitzen garenean, bestearen lekuan jartzen ikastea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak testu bat banatuko die ikasleei.

Testua:

“Gure gelako arazoa tontolapikoak ditugula da, nire iritziz.

Irakasle bat zerbait azaltzen ari denean, batzuk eragotzi egiten diote, hitz eginez edo barre eginez; bost axola zaie dena, eta guztiek berdin jokatzeko nahi luketela dirudi. Ikasle horiek gelara etortzen ez direnean (piper egin dutelako, adibidez) beste giro bat nabaritzen da.

Irakasleak gutaz kexu izateak kokoteraino nauka: “DBH 4ko talde hau okerrena da... ez zaituztete jasaten...” eta antzeko gauzak esaten dizkigute, nazka emango bagenie beza-la. Zergatik ez dago arazoari aurre egin nahi dion irakaslerik?

Nazkatuta nago lau katurengatik dena izorratu izanaz. Ez dago eskubiderik. Konponbidea jakingo banu, saiatuko nintzake, baina... jende honi aurre egiteak beldur pixka bat ematen dit; agian, elkar joka bukatuko dugu, “pelota” edo “lausengarizat” hartzerik ere ez nuke nahi.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Gela osoa oso txarra dela dirudi, baina ziur nago gehiengo oso jatorra, langilea eta arduratsua dela, datorren urtean batxilergora pasatzeko asmoa baitugu.

Nik, pertsona, ikasle eta ikaskide bezala errespetatzen nazatela exijitzen dut, nik ere besteak errespetatzen baititut. Ez dakit zer egin giroa aldatzeko eta gauzak behar bezala joateko... eta gainera, hainbeste denbora pasatu behar dugu elkarrekin!

Benetan sentitzen dudana haxe da: nahastuta nago. Nik bezala pentsatzen duen jende gehiago egongo da, agian, baina hain egiten zait zaila inori ezer esatea...”

Testu honetan pertsonaia desberdinak agertzen dira (narratzailea, irakaslea eta aztoratzaileak). Irakurri aurretik klasea lau taldetan banatuko dugu eta bakoitzari pertsona bat tokatuko zaio, hau da, ikasle hori pertsonaia jakin batean bihurtuko da eta testua pertsona horrek izan dezakeen ikuspuntutik interpretatuko du.

Talde txikitan

Lau kidez osaturiko taldeak egingo ditugu. Taldeko hiru partaidek pertsonaia bat izango dute eta laugarrena “neutroa” izango da, bere ikuspuntutik aztertuko du testua.

Ikasleak bakarka

Testua irakurri eta bakoitzari tokatu zaion pertsonaian sartzea, ulertzen saiatzea, bere jarrera zein den ulertzea eta guzti hori zergatik egin dezakeen aztertzea izango da bere eginkizuna. Ondoren, bakoitzak bere fitxan pertsona honek sentitutakoa idatzi beharko du.

Talde txikitan

Aurreko talde txikiak osatu eta zenbait galdera erantzungo ditugu:

- Zeintzuk izan dira pertsonaia horien lekuan jartzearen zailtasunak?
- Beraien jarrera ulertzeko enpatia erabiltzean zer sentitu duzue?
- Pertsonaia ulertzerantz iritsi zarete?

Ondoren, gelan gertatzen zen arazoa konpontzen saiatuko dira.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Talde handian

Hausnarketarako esaldi hau erabili daiteke:

Bestearen lekuan jartzea hasieran zaila izan daiteke, baina ezinbestekoa da edozeinen jarrera ulertu ahal izateko. Denok dugu gure jokaera azaltzen duen arrazoiren bat, eta bestearen lekuan jartzen bagara soilik ulertu eta lagunduko diogu. Ados al zaudete?

Baliabideak

- Boligrafoa eta papera.
- Arbela.
- Fitxa.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: egunero, saia zaituz zenbait egoeratan bestearen lekuan jartzen, bere gorputzean sartzen eta zer pasatzen ari zaion ulertzen.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

4.2.2. Radarra**Sarrera**

Pertsonak bere inguruko egoera emozionalaz jabetzeko dugun gaitasuna enpatia izenarekin ezagutzen da. Gaitasun honen bidez, besteen sufrimenduz, pozaz eta abar jabetzen gara, eta egoera hauez ohartzeko ez dugu hitzezko adierazpenik behar.

Ezaguna da aurre-eskoletako geletan mutiko bat negarrez hasten bada jarraian beste batzuk ere negarrez hasten direla eta irriarekin ere portaera berdintsua dutela. Dirudienez, ez da imitazio hutsa; gure parekoekiko emozioak sentitzeko gaitasuna dugu. Hala ere, gaitasun hau garatu egiten da gure bizitza aurrera doan heinean. Ariketa honen helburua gure enpatia maila eta enpatia ezak izan ditzaken ondorioak aztertzea izango da.

Helburuak

- Hitzik gabeko komunikazio moduak identifikatzea: ahotsaren tonua, aurpegi eta gorputz-keinuaz eta abar jabetzea.
- Edozein erlaziotan lortu behar den sintoniaz jabetzea.
- Sintonia lortzeko portaera egokienak antzematea.

Metodologia**Talde txikitan**

Lau ikaslek osaturiko taldeak egingo ditugu eta talde bakoitzak egoera hauetako bat aukeratuko du:

- Ikasle batek nota txarrak atera ditu.
- Taldekide bati motorra erosi diote.
- Taldekide baten amak gaixotasun larria du.
- Taldekide baten familia New Yorkera doa oporretara.
- Taldekide bat eskolatik bota dute.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Taldekideek antzezpena prestatuko dute egoera adierazteko. Kontuan hartuko dute egoera azaltzean hitzik gabeko komunikazioak eta kideen arteko harremana izango direla ezaugarri garrantzitsuenak. Gerturatzea, ulertzea, onartzea, hurbiltzea eta antzeko jarrerak erabiltzeko aholkua emanngo diegu. Eszenatoki gisa, parkeetan izaten direnen antzeko aulki luze bat izango dute.

Talde handian

Talde bakoitzak bere egoera antzeztuko du gelaren aurrean.

Ikusten ari direnek ondorengo taula beteko dute.

TALDEAK	HITZIK GABEKO KOMUNIKAZIOA	KOMUNIKAZIO SINTONIA
Nota txarrak		
Motorra erosi		
Amak gaixotasun larria du		
New Yorkera doa		
Ikaskidea ikastolatik bota dute		

Talde handian

Jaso diren apunteak irakurriko dituzte. Zein izan da egoera bakoitzaren zailtasun maila? Zeintzuk izan dira hitzik gabeko komunikazioan gehienbat erabili diren baliabideak? Zein keinuk adierazten digute komunikazioan sintonia edo sintonia eza?

Ondorioa: edozein erlaziotan sintonia edo enpatia-harremanak lortzen saiatzen gara gerturatzea, ulertzea, onartzea, hurbiltzea eta antzeko jarrerak erabiliz.

Baliabideak

Gelan dagoen aulki eta mahaiekin moldatuko dugu eszenatokia.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Enpatia

Iraupena

Ordu bete. Luzatu egiten dela ikusten badugu, egoera gutxiago antzeztuko dira.

Orientazioak

Beste aukera bat: antzezpena izan beharrean, filmen zatiak jar ditzakegu, elkarrizketak kenduta. Hitzik gabeko egoera hauetan gorputza nola komunikatzen den eta zein keinu erabiltzen diren idatziko dute taulan.

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: hurrengo hamabostaldian erne egongo naiz ingurukoen egoeraz jabetzeko, eta ahal dudan neurrian sintonia lortzen saiatuko naiz azaldu diren teknikak (besarkatu, sorbaldan kolpe txikiak eman, eskuak hartu, begietara begiratu, eta abar) erabiliz.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.3. Entzuten jakitea

4.3.1. Entzule txarra, entzungor

Sarrera

Entzuten jakitea komunikazioaren funtsezko trebetasuna da, baina gehienetan ez dugu entzuten, hitz egiten ari denaren egoera gure ikuspuntutik ebaluatu (ados gauden ala ez), baloratu (gure esperientziaren edo baloreen arabera ongi ala gaizki dagoen), aholkuak eman eta interpretatu baizik. Ariketa honekin entzuteko jarrera egokienak bilatu nahi ditugu.

Helburuak

- Hitz egiten ari denari arretaz, epaiketarik gabe, baloratu gabe, lasai eta momentu oro konpainia eginez entzuten ikastea.
- Momentu honetan garrantzitsuena hitz egiten ari den pertsona eta berak kontatzen diguna dela ulertzea.

Metodologia

Talde txikitan

Ikasleak binaka jarriko dira, eta batak besteari azken egunotan bizi izan duen gertaera bat azalduko dio. Besteak entzun egingo dio. Ondoren, ariketa errepikatuko dute kontalariaren eta entzuten duenaren paperak trukaturaz. Ariketa bukatu ondoren, nola sentitu diren idatziko dute.

Bikoteko kide bakoitzari ondoko aginduren bat emanaz ariketa errepikatu egingo dute:

ENTZUTEA LAGUNTZEN DUTEN JARRERAK

- Hitz egiten duenari begietara begiratzea.
- Esaten digutena arretaz eta errespetuz entzutea, epaiketarik eta baloraziorik egin gabe.
- Uneoro hitz egiten ari denari konpainia egin eta esaten duena interesgarria iruditzen zaidala adieraztea, keinu eta gorputz-jarrera erabiliz.
- Aholkuren bat eman nahi bada, baimena eskatzea. Moztu dezaket? Utziko didazu nire iritzia esaten?

ENTZUTEA OZTOPATZEN DUTEN JARRERAK

- Aholkuak behar baino lehen ematea.
- Esaldi eta erantzun zakarrak ematea.
- Marmarka jardutea.
- Noizbehinka porrotak gogoratzea.
- Iseka eta burla egitea.
- Hizlaria zure kontu batekin moztea.
- Hizlariari ez begiratzea.
- Umore zinikoa erabiltzea.
- Hanka edo eskuekin soinu txikiak egitea.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Talde handian

Entzutean izan dituzten zailtasun handienak aipatuko ditugu. Arbelean jaso daitezke, ariketan azaltzen denaren antzeko zutabe batean. Ados al daude gehienetan entzuten ez dugula eta hitz egiten ari denaren egoera gure ikuspuntutik ebaluatu (ados gauden ala ez), baloratu (gure esperientziaren edo baloreen arabera ongi ala gaizki dagoen), aholkuak eman eta interpretatu egiten dugula diogunean? Nola moldatu zarete zailtasunei aurre egiteko? Zer ikasi duzue? Entzutea hitz egiten duenarekin ados egotea al da?

Baliabideak

- Boligrafoa
- Papera

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: aukeratutako komunikazioan (gurasoekin, anai-arrebeekin, lagunekin, irakasleekin...) entzuteko eman dizkidaten aholkuak erabiliko ditut. Kontziente izan-go naiz egiten ditudan akatsez, eta hobetzen saiatuko naiz.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK
Entzuten jakitea

4.3.2. Erraz hitz egiten dugu gogotsu entzuten digutenean.

Sarrera

Entzuteak bestearekiko interesa eta bestearen ikuspuntua ulertzea dakar. Jarrera honekin hizlaria hobeto ezagutzeko aukera izango dugu, eta aldi berean, lagundu egingo diogu bere segurtasuna eta autoestimua indartzen. Esan daiteke entzuteak konfiantza handitu eta giza harremanak sendotzen dituela. Ariketa honekin entzuteak dituen zailtasunak ikusiko ditugu.

Helburuak

- Entzuteak dituen zailtasunak egiaztatzea.
- Entzuten duguna gure ikuspuntutik ebaluatu, baloratu eta interpretatu egiten dugula egiaztatzea.
- Entzuteko behar diren baldintzen inguruko hausnarketa egitea.

Metodologia

Talde txikitan

Taldea bikoteka jarriko dugu. Bikotekide bat hizlaria izango da eta bestea entzulea. Hizlariak, epe motz batean, mezu bat prestatuko du etxean paper batean idatziz. Bertan, ikastolan edo lagunartean duen egoera azalduko du.

Ondoren, mezua hitzez adieraziko dio entzuleari. Entzutez bukatu ondoren, entzuleak jaso duen egoera idatziko du, galderarik egin gabe. Bukatzeko, hizlariak adierazitako mezua idatzia eta entzuleak idatziz jaso duen mezua konparatuko dituzte, bi mezuak egokituz. Egokitzerakoan, gehitu den informazioa eta ezeztu dena beste kolore bateko boligrafo batekin azpimarratuko dugu. Prozesua errepikatu egingo dugu hizlariaren eta entzulearen zereginak trukatu.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Entzuten jakitea

Talde handian

Bikote bakoitzak mezuen arteko desberdintasunak eta egin behar izan dituzten zuzenketak azalduko ditu. Edozein mezu transmititzen denean esaten dena, ulertzen dena eta esanahien artean dauden desberdintasunak gutxitzeko zein jarrera izan dezakegu? Zenbateraino jarri gara hizlariaren lekuan? Gure ikuspuntutik entzun al dugu? Hizlariaren ustez, zeintzuk izan dira entzulearen gustuko jarrerak? Eta zeintzuk oztopatu dute komunikazioa? Azterketa hau arbelean jaso daiteke:

Adibidez

KOMUNIKAZIOA ERRAZTEN DUTEN JARRERAK

- Begietara begiratzea.
- Buruarekin baieztatzea.
- Eserlekuan jarrera lasaia hartzea.

KOMUNIKAZIOA OZTOPATZEN DUTEN JARRERAK

- Ez dio hizlariari begiratzen.
- Gorputzarekin soinuak egiten ditu, hanka eta eskuekin jolasean ari da.
- Entzulea hitz egiten hasi da hizlariak bukatu ote duen ziur egon gabe

Baliabideak

- Bikote bakoitzarentzat kolore desberdinetako bi boligrafo eta papera.
- Arbela

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: aukeratutako komunikazioan (gurasoekin, anai-arrebekin, lagunekin, irakasleekin...) entzuteko behar diren jarrerak erabiliko ditut. Kontziente izango naiz egiten ditudan akatsez, eta hobetzen saiatuko naiz.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.4. Asertibitatea

4.4.1. Ez sagu moduan, ezta munstro moduan ere

Sarrera

Asertibitatea, bakoitza den bezalakoa izatea da, eta ez sagu moduan edo munstro moduan jardutea. Hots, asertiboa izatea da gainontzekoei zer sentitzen eta pentsatzen dugun jakinaraztea, gainontzekoak mindu gabe, baina aldi berean, esateko duzuna adieraziz. Gainontzekoen sentimenduak, iritziak eta desirak ezagutu eta errespetatu egin ditzakegu gureak inposatu gabe eta besteei gutaz baliatzen utzi gabe. Zure eskubideak defendatzea ere asertiboa izatea da, eta baita zintzoa eta zuzena izatea ere.

Asertiboa izatea ez da soilik besteekin ditugun harremanetan modu onak erabiltzea, jarrera bat ere bada: gure sentimendu eta ideiak ezagutaraziz eta besteenak zapaldu edo ezikusiarrena egin gabe erlazionatzea.

Komenigarriena, denok modu adierazkorrean jardutea litzateke, saguen edo munstroen antzera jokatu gabe; izan ere, horrela balitz, gutxitan egingo baikenuke borrokan, lagun gutxi galduko genuke eta ez genuke beldurrik sentituko besteekin egotean.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak sarreran agertzen den asertibitatearen inguruko teoria azalduko die ikasleei.

Talde txikitan

Gela lauко taldetan banatu eta asertibo/pasibo/agesibo (erasokorra) gidoiak banatuko ditu (bi gidoi talde bakoitzeko).

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

GIDOIAK

1.Egoera: lagun batek liburu bat hartu dizula uste duzu, aurretik baimenik eskatu gabe. Zera esaten duzu:

ZU: Uxue, zuk hartu duzu nire matematika liburua? ez dut inon ere aurkitzen.

LAGUNA: Ah, bai, barka iezadazu, ariketa bat egiteko behar nuen.

ZU: Ongi. Ez zait gaizki iruditzen maileguan hartzea, baina faborez, eska iezadazu lehenago. Horrela, ez naiz bila ibiliko, galdu dudalakoan.

LAGUNA: Arrazoi duzu. Egia esan, presaka nembilen.

(Asertiboa) Erantzun adierazkor ona da:

1. Lagun bat haserretzea saihestuko duzu
2. Ziurrenik, liburua berreskuratuko duzu
3. Arazoa ez da berriz gertatuko, zure lagunak badakielako liburua hartu baino lehen eskatu egin behar dizula.

ZU: Arraioa! Matematika liburua aurkitu nahiko nuke. Inork hartu ez izana espero dut.

LAGUNA: Bada, nik hartu dut. Ez nuen uste haserretuko zinenik.

ZU: Eskerrak! galdu nuela uste nuen.

LAGUNA: Ez zaitetz arduratu, nik dut eta.

(Pasiboa) Erantzun hau pasiboa da eta ez da hain gomendagarria:

1. Ez duzu esan benetan esan nahi zenuena
2. Baliteke, etorkizunean, zure laguna berriz ere zutaz baliatzea, ez duelako horrek haserretzen zaituela ulertu
3. Baliteke liburua ez itzultzea

ZU: Ederki! harrapatu zaitut matematika liburua lapurtzen!

LAGUNA: Benetan ari zara? maileguan baino ez dizut hartu.

ZU: Bai, to (sarkasmoz)! Mila esker eskatzeagatik!

LAGUNA: Har ezazu! gelditu zaitetz zure liburu zaharrarekin.

(Erasokorra) erantzun hau erasokorra da:

1. Ez duzu esan benetan esan nahi zenuena
2. Baliteke azkenean zure laguna zurekin haserretzea eta modu berean jokatzeko
3. Lagun bat gal dezakezu, hitzez eraso diozulako eta lotsatu egin duzulako.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

2. Egoera. Zure gurasoek harrikoa egiteko eskatu dizute.

ZU: Azken bi afalondoetan neronek egin dut. Ez da anaiaren/arrebaren/ahizparen ordua?

AITA: Arrazoi duzu. Bart berak egin zuelakoan nengoen.

ZU: Ez, nik egin nuen. Atera naiteke kalera?

AITA: Ongi da. Zoaz.

(Asertiboa) erantzun hau komenigarria eta adierazkorra da:

1. Zure egoera azaldu duzu eztabaidatu gabe, minik egin gabe edo pasiboa izan gabe
2. Ez zara lotsagabea izan

ZU: Ez! nik ez dut harrikoa egingo! bila ezazu besteren bat lan horretarako!

AITA: Niri ez horrela hitz egin!

ZU: Aski da! ez da bidezkoa! beti egin behar izaten dut nik.

AITA: Utzizu ergelkeriak esateari eta zoaz sukaldera!

(Erasokorra) Erantzun hau erasokorra da:

1. Huts egin duzu harrikoa ez egiteko zure arrazoiak azaltzean
2. Ez diezu gurasoei beraien ikuspuntua azaltzen utzi eta lotsagabea zara
3. Erantzuna ez da sobera eraginkorra, edozein modutara, azkenean, harrikoa egin beharko baituzu.

Taldeko bik antzeztu egingo dute eta beste bik asmatu egin beharko dute jarrera asertiboa, erasokorra edo pasiboa den, arrazoiak emanez (idatziz). Ondoren, testuan agertzen diren arrazoiak esandakoekin kontrastatuko dituzte.

Gero, bigarren gidoia hartu eta alderantziz egingo dute, bi partaidek antzeztu eta besteek asmatu.

Talde handian

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Talde bakoitzak identifikazioa erraza edo zaila izan den aztertuko du.

Giza trebetasun onak izatearen abantailak eta giza trebetasun gutxi izatearen eragozpenak kartulina handi baten idatziko dira.

Bukatzeko, eztabaida egingo dugu, izenburu hau erabiliz:

Asertibitatea kutsakorra da.

Nahi duguna adierazten badugu, argitasunez eta gainontzekoei eraso egin gabe, litekeena da gu askoz ere hobeto ulertzea eta errespetatzea. Portaera pasiboak gainontzekoek gu ezagutzea eragozten du –eta ondorioz, gurekin modu pasiboan portatuko dira-, eta menperagarriak garela erakuts dezake –eta ondorioz, modu erasokorrean porta daitezke gurekin-. Erasokorrak bagara, gainontzekoek erasokor jokatu dute gurekin, eta alderantziz, pasiboak bagara, gainontzekoak pasiboak izango dira gurekin. Baina ez ditugu harreman eraikitzaileak egingo.

Asertibitatea ez da zerbait berezkoa eta aldaezina. Egia da pertsona batzuk gai direla gizartean ia ahaleginik egin gabe era asertiboan portatzeko, eta beste batzuei berriz, asko kostatzen zaiela. Baina beti dago ikasteko aukera. Beraz, egunero modu asertiboan jokatzeko aukera dugunean, ikasitako guztia praktikan jarriko dugu.

Gure asertibitateak baino ezin du areagotu gainontzekoen asertibitatea.

Baliabideak

- Boligrafoa eta papera
- Arbela

Iraupena

Ordu bete.

Orientazioak

Ikasleek parte hartzeko, ondorengo testua laguntza gisa aurkezten dugu:

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Asertibitatea

Gizarte-trebetasun egokiak izatearen abantailak:

- Gainontzekoak ongi ulertuko dituzue.
- Zuen burua hobeki ulertuko duzue.
- Gainontzekoekin komunikazio hobea izango duzue.
- Lagun gehiago egingo duzue eta zuen lagunak hobeki ezagutuko dituzue.
- Zuen familietan paper garrantzitsuagoa izango duzue eta gehiago inplikatuko zarete familiako erabakietan.
- Eskola-etekin hobea, lagunekin eta ikaskideekin arazo gutxiago, eta ondoren, bizitzan zehar ere egokitzapen hobea izango duzue.
- Zuen irakasleekin eta ikaskideekin harreman hobekak izango dituzue.

Gizarte-trebetasun gutxi izatearen eragozpenak:

- Baliteke gai ez izatea zuen beharrak edo sentimenduak ongi adierazteko.
- Zailagoa izan daiteke lagun berriak egitea eta lehenagotik dituzuenak ez gal-tzea.
- Gainontzekoei kostatu egingo zaie zuek ulertzea.
- Gertatzen diren gauza garrantzitsu edo dibertigarrietatik at ikus dezakezue zuen burua.
- Bakarrik gelditu zaitezke, lagunak gal ditzakezue, helduekin arazoak izan ditzakezue.



TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

4.5. Gatazken ebazpena

4.5.1. Bitartekari lanetan

Sarrera

Askotan, zenbait arazo sortzen direnean, gizakiok ez gara arazoa konpontzeko gai eta kanpo-laguntza behar izaten dute. Bitartekaritza ez da arazoak konpontzeko soluzio bat, arazoen konponbidea bideratzeko tresna baizik.

Helburuak

- Gatazka handiegia denean hirugarren pertsona batek gatazka hori bidera dezakeela ikustea.
- Beraiek beste zenbaitzuei arazo batetik ateratzen lagun diezaieketela ikustea.
- Besteen laguntza onartzen ikastea.

Metodologia

Talde handian

Irakasleak bitartekaritza lanen plantak egingo dituztela esango die ikasleei, eta horretarako, bakoitzak egoera bat idatzi beharko du izenik jarri gabe.

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzak, orri batean, ikaskide edo lagun batekin izan duen haserrealdi bat kontatuko du idatziz. Paper horiek irakasleak jaso eta irakurri ondoren, taldeak egingo ditu, iruditzen zaizkion egoera egokienekin.

Talde handian

Gela bitan banatuko da; bitartekariak alde batetik eta arazodun ikasleak bestetik.

-Bitartekariak:

Binaka jarriko ditu irakasleak. Bilera beraiek gidatuko dute, beste bi pertsonak oso haserre daudela eta tentsio handia dagoela pentsatu beharko baitugu. Irakaslearen laguntzaz, beraien zereginak prestatuko dituzte.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

-“Arazodunak” binaka jarriko dira eta tokatu zaien arazoa landuko dute. Antzerki pixka bat egin behar dute errealitatera ahalik eta gehien gerturatzen saiatzeko. Bakoitzak bere zeregina egingo du eta euren jarrerak oso kontrakoak izan behar dute.

Ondo prestatu ondoren, irakasleak taldeak egingo ditu, bitartekari talde bat arazodun talde batekin elkartuz.

Talde txikitan

Antzezpena egingo dute ikasleek. Bitartekariak gidatuko dute bilera eta bertan dauden pauso guztiak jarraituko dituzte. Bukatzean, esperientziaren analisia egingo dute. Arazoa zutenei konponbidea aurkitzen lagundu dioten galdetuko diegu, eta lortu ez badute, sorturiko azaroak eta zailtasunak zeintzuk izan diren eta beste era batera nola bidera daitezkeen galdetuko diegu.

Talde handian

Talde bakoitzeko bi partaidek beraien esperientzia kontatuko dute talde handian, nola sentitu diren eta zertarako balio izan dien. Ondoren, hausnarketa egingo dugu. Kontuan hartu beharko dugu zenbait momentu edo egoeratan arazoak gainditu egiten gaituztela eta lagunaren edo besteen iritziak edo ikuspuntuak lagundu egin diezagukeela.

Baliabideak

Boligrafoa, papera eta gidoia.

Iraupena

Ordu bete.

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: eguneroko gatazkatan, konpontzeko ezintasuna sentitzen baduzu, bideratzen laguntzeko laguntza eska ezazu. Bestela, ikaskideren batek arazoak dituela ikuste baduzu, eskaini diezazue zure laguntza arazoa bidera dezan.

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

ERANSKINAK

EGOERAK

Egokiena beraiei gertatutako egoerak jartzea litzateke, baina egoerarik ez badugu, honako hauek erabil ditzakegu:

1. Egoera. Neska-mutilek aspaldian ezagutzen zuten elkar. Taldea osatu zuten, eta baita lagun minak sentitu ere. Urtetan izandako gorabeherak huskeriak izan ziren beti, eta haserretzen ziren bezala lortzen zuten adiskidetzeara. Pubertaroa iristearekin batera, gauzak aldatzen hasi dira. Lagun gehiago ezagutu dituzte, beste eskoletatik ere bat baino gehiago etorri baita. Harreman-esparrua zabaltzen dute; taldea ez dago hain itxita, hain lotuta. Egoera honek minberatasunak ekarri ditu. Haserreak gero eta luzeagoak eta sakonagoak izaten hasi dira; konponketak, berriz, zailagoak, batzuetan irainak ere agertu direlarik. Aspaldi sortu eta elikatu den taldea hausteko zorian dago, eta baita etsai bihurtzekotan ere.
2. Egoera. Lagun batek mesede bat egiteko eskatu dizu: klase artean zure motorrean bere etxera eraman dezazun, ondoko klaserako behar duen hizkuntza koadernoaren bila.
3. Egoera. Zure atzean esertzen diren ikaskideak marmarrean aritzen dira etengabe eta arreta galarazten dizute.
4. Egoera. Ikaskide bat burlaka ari zaizu, zure orrazkera berria dela eta.

1. GATAZKA GERTATU DA.

2. BAKARKAKO ELKARRIZKETA BIDERATZEKO GIDOIAK.

Nola egiten da. Prozedura (Prozedura hau bi alderdiei pasatu behar zaie)

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

Data eta ordua:

1. Kaixo! Nire izena _____ da
(bi pertsona badaude) Eta hau _____ da.
Bitartekoak _____ gara. Entzun egingo dizugu, eta zure arazoa konpontzen saiatuko gara. ¿Nor zara zu? (aurpegira begiratu)

2. Konta iezaguzu zer gertatzen zaizun.

3. Ba al dago arazo honetan parte hartzen duen besterik?

4. Baliteke zuk bitartekotza ez ezagutzea; honela bada, puntu hauek jakin behar dituzu:

- Hau ez da aitortpena, ezta kontsulta psikologikoa ere.
- Ez dizugu soluziorik emango.
- Ez dizugu egindakoa interpretatuko.
- Hemen esango duguna, zuk hala nahi baduzu, sekretupean geldituko da.
- Zuri entzuteko gaude, ez zaitugu zure arazoa konpontzera behartuko.
- Guk ez dizugu zure arazoa konponduko, benetako soluzioa zure esku baitago.
- Behar dugun gauza bakarra zure borondatea eta konfiantza da.

Zure nahiak eta beharrak, eta zure ikaskideenak (irakaslea, laguna...) kontuan hartuko ditugu, eta zure arazoaren soluzioa aurkitzen lagunduko dizugu. Dena den, hau ongi atera dadin, biok hartu beharko duzue parte elkarrekintzan. Zu, _____, prest al zaude?

5. Prest zaude gu, _____, eta _____,
bitartekoak izan gaitzen? Nahiago baduzu, beste hauen artean aukera dezakezu. (Bitartekoen zerrenda erakutsi)

6. Ados bazaude, egun eta ordu honetan elkartuko gara: _____.
Gutxi gorabehera, _____ (denbora) egongo gara. Behar den

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

guztietan elkartuko gara.

3. ELKARTUTA DAUDENEAN. JARRAIBIDEA

A. AURKEZPENA ETA BALDINTZAK.

1. Kaixo. Aurkezpenak. Aurpegira begiratu.
2. Zera egingo dugu:

Arauk zein(tzuk) diren esango dizuegu:

- Gero kontatuko diguzue zer gertatzen den (edo zer gertatu den). Zuen bertsioa emango diguzue. Lehenengo batak egingo du; gero, besteak.
 - Galderaren bat egingo dizuegu gauzak ongi argitzeko eta guk ongi ulertzeko.
 - Era berean, arazoa konpontzeko ideien bat duzuen galdetuko dizuegu.
 - Ideia hauekin biok ados egonez gero, soluzio bat aurkitzen saiatuko gara.
 - Akordioa lortzen bada, idatziz jarriko dugu eta izenpetu egingo duzue.
 - Guk ez dugu parte hartuko, eta beraz, ez dizuegu zer egin behar duzuen esango.
 - Beharrezkoa iruditzen bazaigu, beste saio batzuk egingo ditugu berriz, bakarka.
 - Egoera berri hori iristen bada, baldintzak adostuko ditugu.
3. Hasi baino lehen, dauzkagun arauak onartu behar ditugu. Besteak beste:
 - Zuen borondatez etorri zarete?
 - Hemen esaten dena sekretupean gordeko da. Ados zaudete?
 - Elkarri entzungo diozue?
 - Ez diozue elkarri hitza moztuko?
 - Ez duzue irainik erabiliko. Ados zaudete?
 - Ez duzue izengoitirik erabiliko. Ados zaudete?
 - Arazoa konpontzen saiatuko zarete: horretan esfortzua egingo duzue. Hori lortzeko, ahal bezain zintzoak izango zarete. Ados zaudete?
 - Denbora berbera izango duzue zuen arazoa adierazteko. Bost minutu nahikoa izango dela iruditzen zaizue?

TREBETASUN SOZIO EMOZIONALAK

Gatazken ebazpena

B. KONTA IEZAGUZUE. (Bai A alderdiari zein B alderdiari)

- Konta iezaguzu zer gertatzen (gertatu) den.
- Nola sentitu zara?
- Ba al dago beste inor?
- Badago beste zerbaite?

C. ARAZOA ARGITU

Lehenengo alderdi bati, gero besteari. (Ideiak)

- Zer esan nahi duzu horrekin?
- Barkatu, ez dizut ongi ulertu. Mesedez, adierazi berriz beste modu batean.
- Kontatu duzun guztiaren artean, zer da garrantzitsuena, zure ustez?
- Beraz, gaizki ulertu ez badut, zera gertatu da...
- Nola sentitu zara?
- Ulertu dudanaren arabera, hauek dira arazo honetan zure interesak: Eta zureak
.....

D. SOLUZIOAK

- Zer gustatuko litzaizuke gertatzea elkarriketa honen ondorioz?
- Nola konpon daiteke?
- Zer aldaketa proposatuko zenuke?

E. AKORDIORA IRITSI

- Arazoa konponduta dagoela pentsa dezakegu?
- Ados zaudete sinatzearekin?

Baiezkoa: Aurrera. Akordioa idatzi eta sinatu. Berrikusteko data finkatu.

Ezezkoa. Baloratu beste bilera batzuk egitearen beharra. Bakarka edo taldeka.

Data finkatu.

5. BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.1. Arrakasta

5.1.1. Arrakasta bilatzen ez duenak ez du ezer bilatzen

Sarrera

Batzutan, arrakasta lortu nahi dugunean, besteen begirunea eta aitortpena da lortu nahi duguna, gehiago maita gaitzaten. Horrek zoritxarrekoak sentiarazten gaitu askotan. Beste batzuetan, berriz, arrakasta lortu nahi izatearen arrazoia zera da, arrakastarik gabe zoriontasunik ez dagoela pentsatzea. Arrakastaren ideia baliotsu eta osasuntsuagoak lortu nahi dira ariketa honen bidez.

Helburuak

- Arrakastaren inguruan ditugun sinesmenak aztertzea.
- Arrakasta lortzeko beharrezkoak diren lanaz, helburuez eta plangintzaz jabetzea.
- Arrakasta baikortasunarekin, pozekin, zoriontasunekin...emozio positiboekin erlazionatzen dela jabetzea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

Taldekilde bakoitzari arrakastaren inguruko esaldi desberdinak dituen orrialde bat banatuko zaio. Irakasleak ozenki irakurriko ditu esaldiak, behar diren azalpenak emanaz. Taldekide bakoitzak esaldiekin duen adostasun maila idatziko du bere oroitzapen, esperientzia eta arrazoiak azalduz.

Erabil daitezkeen esaldiak:

Arrakastarako bidean %90 ahalegina izaten da, %5 gaitasuna eta %5 originaltasuna.

Arrakasta ez da hura lortzeko borroka egitea bezain garrantzitsua... Porrotak ez du inolako garrantzirik ahal zenuen guztia egiten saiatu bazara.

Ez zaitez arrakastaren zain egon. Bera etorriko zaizu.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Arrakasta bilatzen ez duenak ez du ezer bilatzen.

Arrakasta lortzeko azal beltzarana izan ezazu; etxe dotore batean bizi zaitez, nahiz ganbara izan; modan dagoen jabetxean ikus zaitzatela, nahiz eta kopa bat besterik ez hartu. Eta dirua eskatzen baduzu, asko eskatu.

Helburuak geure bizitzari zentzua ematen dioten osagaiak dira.

Arrakastatsua izatea egiten duzun guztiarekin ondo sentitzea da.

“Uste dut txiripek baldintzatzen dutela gu guztion bizitza. Gauzak gure aurretik pasatzen dira, trenak bailiran, eta gure esku dago tren horiek hartzea. Hori bai, gero aukeratu duzun horretan dena eman beharra dago, pasioa, arrakasta izango baduzu. Ez dut uste talentu edo adimen berezirik behar denik, gogoia behar da, kuriositatea, helmugak argi izatea”. *Juan Carlos Izpisua Belmonte (Hellin, 1960)*

Talde txikitan

Hiru edo lau ikaslek osaturiko taldeak egingo ditugu eta bakoitzak eman dituen erantzunak eta argudiatzeko erabili dituen esperientziak edo oroitzapenak azalduko ditu taldearen aurrean. Guztien artean, arrakasta hobeto definituko duen esaldi bat aukeratu dute edo esaldi berri bat osatu dezakete. Talde bakoitzetik atera diren esaldiak arbelean jasoko dira.

Talde handian

Arbelean dauden esaldiak aukeratu dituzten arrazoiak talde handian entzungo dira. Arrakasta izatea zortzarekin lotzen al da? Zein desberdintasun egon daiteke? Ikasleei ikusaraziko diegu zoria ez dagoela gure esku, eta bai, ordea, arrakasta, neurri handi batean. Arrakasta lortzeko ahaleginak, helburu zehatzak eta planifikazioak duten garrantzia azpimarratuko diegu.

Baliabideak

Arbela, arkatza edo boligrafoa eta eranskineko orria.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ariketa egiteko ondoren dagoen “Ametsak” istorioa erabili daiteke esaldiak erabili ordez.

i

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Ametsak

Nire lorpen pertsonalak, lortezinak diruditen horiek aipatu nahi ditudanean, Groucho Marxi egotzi dioten esaldia datorkit beti burura: Amets gutxi batzuk besterik ez dira betetzen, gehienek porrot egiten dute.

Lortu nahi zenuen zerbait egiten duzunean, honako hau ere esaten da: honezkero bakean hil naiteke. Tira ba, utz dezagun bere horretan, oraingoz.

Musikazale naizenez, Valentziako Palau de la Musican kontzertua entzun dudan bakoitzean pentsatu izan dut zein ederra izango litzatekeen eszenatoki horretan jotzea. Eta are gehiago bakarlari izango banintz.

Duela sei urte hasi nintzen solfeo ikasketak egiten, denbora baino gehiago adorea eta gaitasuna baino gehiago ilusioa eskatzen duen garaian, alegia. Eta duela bost urte hartu nuen, lehen aldiz, oboe bat. Jaungoikoa! Teklaz josita zegoen! Tresna luze hura osorik hartzeko behar adina behatze z nuela pentsatzen nuen. Hasieran, dena erraz ikusten da. Solfeoa sinplea da: beltzak, zuriak, biribilak, isiluneak. Konpasekin ere nolabaiteko trebetasuna nuen, 2/2 – ¾ -4/4.

Hori guztia oboean aplikatzen duzunean ez dirudi zailegia denik. Konplexutasun handia oboeak berak du. Arnas egiten ikasi behar da- EZ DA ARNASA SUDURRETIK HARTZEN-. Nire semea ere izan litekeen irakasleak lurtean etzan ninduen arnastean nire diafragma igo eta jaitsi egiten zela frogan ezan, edo diafragma zapaltzen zidan nik bere eskuak altxatzen nituen arte. Gero, erretzeko paper bat hartu eta paretaren kontra jarri zuen; nik putz egin behar nuen, beti intentsitate berarekin, irrist egin ez zezan. Eta kanaberaren kontua, beste hainbeste! Gauzatxo estu horrek duen mutur finean bota behar da airea soinua atera dadin. Ezpainak barrurantz sartu behar dituzu, jan egingo bazenitu bezala, masalezurra jaitsi, kanabera ezpain artean jarri, diafragma bete, airearen presioa mantendu eta... listo, putz egitera! ... Ez da ezertxo ere ateratzen... berriz saiatu eta... ezer ere ez. Askotan saiatu behar duzu, soinua karrankari eta uniforme atera arte. Har dezakezu dagoeneko oboea! Oso ongi. Hartu, eta zer? Bada, ezpainak barrurantz sartu, airea hartu, diafragma bete, presioa mantendu, kanabera (oboearekin batera) ahoan sartu, behatzak tekletan jarri, airea hartzean sorbalda bere tokian mantendu, burua zuzen eduki eta notak ondo emateaz gogoratu behar zara orduan. Eta une horretan, hain justu, zera galdetzen diozu zure buruari: Zer arraio ari naiz egiten?



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Solfeoa ere zailtzen ari da. 4/4 konpasak ikasi ondoren, orain 6/8 eta 9/8koak dira ikasi beharrekoak, eta baita amalgamako konpasak ere. Eta baita punttuak, seikotxoak eta bostekotxoak ere. Eta, gero, bitarteak, akordeak, eta horiek gainera alderantzizkatu egiten dizkizute... atsedean pixka bat, mesedez!

Gure amak zioen bezala: "Gogozko tokian, aldaparik ez". Pixkanaka, soinuak hobera egin du. Nire alabaren tronpetak, hasieran, orro egiten ari zen behia zirudien; halako batean ohartu nintzen aurrerapenaz. Haendelen obratxo bat jotzen ari zen egunean konaturatu nintzen. Hunkitu egin nintzen. Musika-tresna guztiak dira ederrak. Duela urte asko maitemindu nintzen oboearekin, eta zailenatarikoa izatea ez da inoiz oztopo izan niretzat. Irakasleak dagoeneko interpretatzen ari zarela esaten dizunean kemena berpiztu egiten da. Zoragarria da benetan!

Eta orain, sei urte ondoren, ametsa bete dut. Nire musika-bandarekin jo nuen Valentziako Palaun, nire alabekin batera. Eta bakar bat ere jo nuen, nik bakarrik, nik jotzen nituen nota berak isilago jotzen zituen fiskorno baten laguntzaz. Ez du entseguekin zerikusirik, ezta etxean entzuten duzunarekin ere. Soinua areto osoan barrena sakabanatzen da. Espazioa okupatzen du, eta ez d abesterik entzuten, zure tresna soilik. Zuri adi dauden begi eta belarri ugari sumatzen dituzu, musikaren bidez esan nahi duzuna entzuteko zain.

Nire buruari esaten nion behin eta berriro: goza ezazu. Ez zara ametsetan ari. Egiazkoa da, bizi ezazu eta gozatu. Eta halaxe egin nuen. Agian horri esker atera zitzaidan ongi. Ez du axola jotzen duzunaren iraupenak, ondo egitea da kontua, grinaz jotzea. Gutxienekoarekin ere entzuleei gozaten ari zarela transmititzean datza. Gau hartan oso ongi egin nuen lo. Zurrunga gutxiago egin nuen.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta



5.1.2. Ba al dakigu zer den arrakasta?

Sarrera

Arrakasta, helmuga zehatzen etengabeko lorpena da. Baina kontuan izan behar dugu arrakasta esfortzuekin lortzen den zerbait dela, eta gaur egun telebista bidez helarazten diguten arrakasta azkarra eta hutsa ez dela benetako arrakasta. Lehenik eta behin, oso garrantzitsua da bakoitzak bere buruaren hausnarketa egitea eta bere baloreen eta arrakasta propioaren zein iritzi duen aztertzea.

Helburuak

- Arrakastaren esanahia ulertzea, arrakasta lortzeko esfortzua ezinbestekoa dela ulertzea.
- Bakoitzak bere buruaren hausnarketa egitea arlo desberdinetan, pertsonalean, gizarte-mailan, lanean eta familian.
- Arrakasta horrek bizitzako arlo guztietan eragina duela ulertzea.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Metodologia

Ikasleak bakarka

Lehenengo eta behin, irakasleak hausnarketarako galdeketa emango die, non ikasle bakoitzak bakarka bere erantzunak emango dituen.

GALDEKETA

Zer da zure ustez arrakasta izatea?

Pentsatu zure ustez inguruan (gertu) duzun eta zure ustez arrakasta lortu duen pertsona baten-gan.

-Arlo pertsonalean, zer nolako arrakasta lortu du?

-Gizarte mailan zer nolako arrakasta lortu du?

-Lanean zer nolako arrakasta lortu du?

-Familian zer nolako arrakasta lortu du?

Talde handian

Ondoren, eranskinean ageri den power pointa proiektatuko dugu gelan. Bertan agertzen diren galdera orokorrak talde handian erantzungo dira. Aldiz, galdera pertsonalak bakoitzak beretzat erantzungo ditu.

Ikasleak bakarka

Ikasleak ondorengo galderari erantzungo die:

Zuri zer gustatuko litzaizuke lortzea? Zer egin beharko zenuke hori lortzeko?

Arlo pertsonalean:

1. _____

2. _____

Lagun artean:

1. _____

2. _____

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Arrakasta

Familian:

1. _____
2. _____

Lanean:

1. _____
2. _____

Talde txikitan:

Gela lauko taldetan banatuko dugu eta bakarkako hausnarketan azaldutako pertsonak komunean jarri eta taldeka aztertuko ditugu, banaka, bakoitzaren “arrakasta”-ren ideia antzekoa edo desberdina den ikusteko; desberdina bada, bakoitzak bere ideia arrazoi-tuko du.

Talde handian:

Adostasuna lortzean, ideia desberdinak kartulina batean jarri eta taldeko bozemaileak besteen aurrean azalduko ditu.

Amaitzeko, lau arlotan orokorrean arrakasta zer den eta nola lor daitekeen denen artean ondorioztatu badute, paper handi batean jarriko dute gelako horman.

Iraupena

Saio bat.

Baliabideak

- Fitxa
- Power pointa “Ospetsuak eta arrakasta”



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.2. Helmugak

5.2.1 Bidea egiten ari gara

Sarrera

Helmugak izateak bakoitzaren zorientasuna lortzeko duen garrantzia ulertzeko eta kontziente edo inkontzienteki ditugun helmugez ohartzeko ariketa dugu.

Helburuak

- Gure helmugak argitzea.
- Kontziente eta inkontzienteki hartzen ditugun erabakiez jabetzea.
- Helmugak lortzeko izango dugun epearen arabera (epe motzekoak, epe ertainekoak eta epe luzekoak) eta lortu nahi denaren arabera sailkatzea (izan, egin, eduki).
- Helmugak ongi formulatzen ikastea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzak zerrenda bat egingo du bere bost nahi edo desio aipatuz. Irakasleak lagunduko die, helmuga batzuk aipatuz. Irakasleak, gainera, helmuga horiek epe motzekoak, luzekoak edo ertainekoak izan daitezkeela argituko die eta lortu nahi den arabera IZAN, EGIN eta EDUKIarekin erlazionatzen lagunduko die.

Desirak sailkatzeko irakasleak ondorengo argibideak emango ditu:

IZAN: helburu hauek pentsatu eta portatzeko dudan erarekin daude erlazionatuta. Adibidez: nire gaizki hitz egiteko ohitura aldatu nahi dut. Lagun batekin hitz egin behar dut. Nire desordena aldatu behar dut. Etxean barkamena eskatu behar dut.

EGIN: helburu hauek nire trebetasun profesionalekin daude erlazionatuta.

Adibidez: unibertsitate-karrera bat bukatu nahi nuke. Idazle izan nahi dut. Natur Zientziak gainditu behar ditut. Idazlana bukatu behar dut.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

EDUKI: helburu hauek gauza materialak lortzearekin daude erlazionatuta. Adibidez: udarako arropa berria, mp3a, autoa, etxebizitza... izan nahi ditut. Bakoitzak bete dituen paperak jaso eta denak batera nahastuko ditugu.

Talde txikitan

Lau ikasleko taldeak egingo ditugu. Talde bakoitzak lau paper hartuko ditu ausaz, eta bertan azaltzen diren nahi eta desirak sailkatu egingo ditu ondorengo taularen arabera.

	IZAN	EGIN	EDUKI
EPE MOTZEAN			
EPE ERTAINEAN			
EPE LUZEAN			

Talde handian

Arbelean ere jaso daitezke egin diren sailkapenak, koadro bera beteaz. Zeintzuk dira gehien azaltzen diren desirak? Lortu ahal izateko zer eskatzen digute? Garrantzitsuak al dira guretzat? Nire ahaleginekin lortzeko modukoak dira?

Hurrengo saioan...

Irakasleak

Aurreko saioan azaldu diren nahi edo desirek helburuak bihurtzeko bete behar dituzten baldintzak argituko ditu irakasleak.

Helburuak edo helmugak izateko baldintza hauek bete behar dituzte:

- 1.Zehatzak izan behar dute. Lortu nahi duguna eta epea adierazi beharko da.
- 2.Oso garrantzitsuak izan behar dute niretzat; bestela, ez dut helburua lortzeko behar den ahalegina egingo.
- 3.Helburuak nire ahaleginen bidez eta zintzotasunez lortzeko modukoak izan behar dute.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

Adibidez:

Taulan, helburuek bete behar dituzten ezaugarrien arabera, ongi eta gaizki formulatutako helburuak daude, hau da, benetako helburuak eta amets edo nahiak besterik ez direnak daude.

ZEHAZTA		GARRANTZITSUA		NIRE AHALEGINEKIN LORTZEKO MODUKOA	
Asteartetan eta ostegunetan kiroldegira joango naiz ordu erdiko korrika eta bizikleta saioa egitera.	Kirola egiten hasi behar dut.	Aurtengo udan parapenteko jaitsiera bat egingo dut; ezin naiz emozio hori probatu gabe gelditu.	Neoprenoko jantzia erosi behar dut. Agian ez dut beharko, baina erosi egingo dut bada ezpada ere.	Udan nire osabarekin lan egingo dut gitarra elektriko bat erosteko.	Nire gurasoak niretzako gitarra elektriko bat erostea nahi dut.

Ikasleak bakarka

Aurreko saioan idatzitako desira bat berriz formulatuko dugu helmuga bihurtzeko.

Talde txikitan

Binaka aztertuko dituzte bakoitzaren helburuak. Aipatu diren baldintzak betetzen dituzten aztertuko dute, eta behar diren zuzenketak egingo dituzte.

Talde handian

Zeintzuk izan dira berriz formulatzeko izan dituzten zailtasunak? Helmugak betetzeko zein iruditzen zaie hiru baldintzetatik garrantzitsuena? Nahi duenak irakur dezake helmugaren bat. Betetzeko konpromisorik badute?

Baliabideak

Arkatza edo boligrafoa.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

Iraupena

Bi saio.

Orientazioak

Taldean azaltzen diren nahi eta desirak pertsonalak direnez, beharrezkoa da taldeak guztioi gustatuko litzaigukeen konfidentzialtasun konpromisoa hartzea. Ondorengo testua baliagarria izan daiteke irakasleak taldekideei nahi eta desiren zerrenda egiten laguntzeko:

“Bost urteren buruan sei mila lagunei egindako galdeketetan jasotako emaitzek zera erakusten dute, XXI. mende hasieran bizi garenon lehen mailako premiak hauexek direla, hurrenez hurren: osasuna, independentzia, jakin-mina, onartuta sentitzea, ordena, dirua aurrezteko gaitasuna izatea, ohorea, idealismoa, gizarte-harreman egokiak, familiako giro ona, mendekua, maitasuna, janaria, jarduera fisikoa eta lasaitasuna.”

Ikasleek egunero trebatzeko proposamena: ikasle bakoitzak zerrendatu dituen helmugatetik bat aukeratu eta amets edo nahia soilik izan ez dadin, ikasi duena aplikatzea.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

5.2.2. Julenen istorioa

Sarrera

Bizitzan helburu batzuk izan behar ditugu, bizitzari zentzua ematen baitiote. Eta helburu hauek lortzen ditugunean sentitzen dugun ongizatea izugarria izaten da.

Baina, zer da helburua? Nik errealitate bihurtu nahi dudan ametsa edo desira da, eta hiru motatakoa izan daiteke: izateko helburua, egiteko helburua edo edukitzeko helburua.

Helburuak

Ikasleek bizitzan dituzten helburuez kontziente egitea, hau da, helburu inplizituak esplizitu bihurtzea.

Metodologia

Helburuak hiru motatakoak izan daitezkeela jakinik, historia erreal bat kontatuko diegu eta beraiek identifikatu beharko dute zein helburuak diren izatekoak, edukitzekoak eta egitekoak. Azkenik pertsona horrek helburu guzti horiek pasa ondoren lortu duena aztertu eta merezi izan duen baloratuko dute.

Talde handian

Irakasleak helburu desberdinak azalduko dizkie.

Helburu desberdinak:

Izatekoa: izaera aldetik izatea gustatuko litzaigukeena... Zein izaera izan nahiko genukeen.

Egitekoa: profesionalki edo lan munduan egitea gustatuko litzaigukeena.

Edukitzekoa: zein gauza material edukitzea gustatuko litzaigukeen.

Talde txikitan

Julenen istorioa talde bakoitzari eman eta irakurri ondoren, talde bakoitzak helburu bakoitza identifikatu beharko du. Talde txikitan eztabaida edo hausnarketa laburra egingo dute kasuaren inguruan:

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

- Zer iruditzen zaien
- Bere helburuak lortu dituen
- Egindako esfortzua nolakoa izan den
- Esfortzu horrekin zer lortu duen
- Egindako guztiak merezi izan dion

Talde handian

Talde txikitan egindako eztabaidak komunean jarriko dituzte eta eztabaida talde handira pasako da.

Eztabaida bultzatzeko ideia hauek har daitezke kontuan:

- Bizitzan helburuak izatea garrantzitsua dela.
- Helburu horiek ongizate handia dakartela, batez ere izatekoak eta egitekoak direnean.

Baliabideak

- Julenen istorioa
- Arkatza
- Papera
- Arbela

Orientazioak

Ikasleek egunero lantzeko proposamena: astero, momentu bat gorde dezatela beraiek dituzten helburuak gogora ekartzeko.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

Eranskinak:

Julenen Istorioa

Julen 18 urteko mutil bat zen; batxilergoko bigarren maila oso astuna egin zitzaion eta bi ikasgaiengatik errepikatu egin behar izan zuen. Bere amak, ikasketak dakarren ongizate pertsonalak ikusarazteko, uda hartan nonbaitera lanera joan behar zuela esan zion, eta etxegintzan materialak alde batetik bestera eramaten aurkitu zuen lana.

Esperientzia hau gogorra egin zitzaion arren, uda zen eta leher eginda iristen zen etxera, kalera ateratzeko indarririk gabe; berak zioen bezala, etorkizunerako gauza asko irakatsi zizkion eta aldi berean gurasoei dirurik eskatu gabe oportetara joateko aukera eman zion. Orduz geroztik, zenbait udatan aritu zen etxegintzan lanean, opor bereziak ordaindu ahal izateko: Argentina, Brasil, Turkia...

Batxilergoa errepikatzen ari zela, Julenek oso argi zuen hura bukatutakoan bigarren mailako modulu bat egingo zuela. Unea iritsi zenean, bere amak mesedez selektibitatea egin zezan eskatu zion, handik urte batzuetara izan zitezkeen helburuak desberdinak izan zitezkeela eta ez zela komeni aterik ixtea; gainera, urte hartako eduki guztiak buruan izango zituela eta azterketa bat egiteagatik ezer galtzen ez zuela esan zion.

Julenek, modulu bat egingo zuela oso argi zuen arren, ez zion arrazoirik kendu amak esandakoari, eta azterketa bat besterik ez zenez, aurkeztea erabaki zuen: "nork daki", pentsatzen zuen, "atea irekiko dut beste zerbaitek egiteko".

Bigarren mailako modulu egin zuen, eta hura bukatutakoan, curriculumak bidaltzen hasi zen. Laster deitu zioten enpresa batetik. Julen oso pozik zegoen bere helburua lortzeagatik, lanean ari zen jada!!! Hain desberdin ikusten zuen bizitza Julenek langile izanda... Lanean oso gustura aritu zen, berarekin zegoen jendea oso jatorra zen, lan giro bikaina zuen. Bere helburua beteta, oso zoriontsu sentitzen zen baina, pixkanaka, beste helburu berri batzuk sortzen hasi zitzaizkion.

Auto bat erosteko gogoa sortu zitzaion; baina ez zuen edozein auto

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Helmugak

nahi, oso garestia zen bat baizik. Une hartan zuen bizitzarekin oso gustura zegoen arren, etorkizunean agian horrek betekoa ez zuela pentsatu zuen. Zalantzak sortzen hasi zitzaizkion; zera pentsatzen zuen, ezin izango zuela kotxe hura erosi, eta ezta ordura arte segurutzat zituen beste hainbat gauza ere. Ez zen jada hain gustura sentitzen lortzen zuenarekin, hobetzeko zerbait egin behar zuela pentsatu zuen, eta selektibitatea egina zenez, unibertsitatera joatea erabaki zuen.

Arkitektura teknikoa egitea pentsatu zuen. Helburuz beteta zuen burua, berrituta zuen gogoia, eta oso zaila izan arren, helburu zehatz bat ikusten zuen etorkizunean. Gainera, modulu karreraren familia berekoa zenez, irakasgai ugari baliozkotu zizkioten.

Hain handia zen ilusioa, ezen egindako esfortzua ikaragarria izan baitzen, baina bere buruarekiko gogobetetzea ere halakoa zen.

Karrerako proiektua bukatu aurretik, zenbait lekutatik deitu zioten lanerako, baina berak jarraitzea erabaki zuen. Bien bitartean, udan dirurik ez zenez, eta oportetara joateko helburuak han jarraitzen zenez, etxegintzara joaten zen lanera, langile laguntzaile bezala (nahiz eta gai horretan besteek baino gehiago jakin, bere ikasketak etxegintzaren ingurukoak baitziren), baina momentu hartan bere epe motzerako helburu dirua ateratzea zen oportetara joan ahal izateko.

Proiektua bukatu ondoren, bi curriculum bidali zituen eta enpresa batetik deitu zioten. Ezin zuen sinetsi, bere esfortzu guztiak fruituak ematen ari ziren, bere helburua berriro lortu zuen. Inoiz baino hobeto sentitzen zen atzera begiratzen zenean; egindako esfortzu guzti haiek bere buruaren pertzepzioa ere aldatu zuten. Gauzak gogoz, motibatuta eta esfortzu handiz egiten direnean gure helburu guztiak bete daitezkeela pentsatzen zuen.

Orain, Julenek badaki etorkizunean proiektu eta helburu gehiago izango dituela, eta bere egoera aldatu egingo dela. Baina bere buruarekin eman dituen aurrerapenak hor dauka, eta inoiz baino zoriontsu eta harroago sentitzen da bere buruarekin.

5.3. Ekintza-plana

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK**5.3.1. Helburuak lortzeko plantilla****Sarrera**

Bizitzan, gure buruari jartzen dizkiogun helburuei edo batzuetan bizitzak berak jartzen dizkigunei erantzun behar diegu. Garrantzitsua da helburuak lortzeko bidea hastea, arrakastarako bidean egin beharreko lana planifikatzea. Hauxe da plantilla honen helburua.

Helburuak

- Helburua aurrean dugula, bere lorpenerako egin beharreko hausnarketa egitea.
- Bidean sor daitezkeen oztopoak eta behar diren baliabideak aurreikustea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

Ikasle bakoitzak ikasturtearen edozein unetan helburu jakin bat aurrean duela erabiltzeko plantilla da, bai lorpen akademiko baterako, pertsonalerako, emozionalerako...

Ikasleari plantillaren kopia bat emango zaio A3 tamainan fotokopiatuta. Berak bakarka beteko du, eta nahi izango balu, tutoreak, beste irakasle batek edo gelakideren batek egingo lioke jarraipena edo ebaluazioa.

Materiala

Plantila A3 tamainan fotokopiatua, eta boligrafoa.

Iraupena

Ikasturte osoa

Orientazioak

Ariketa hau lantzeko ezinbestekotzat ikusten dugu konpetentzia honetako aurreko jarduerak lantzea. Ariketa ikasturte hasieran garatzea komeni da, urteko helburua baldin bada. Aldiz, une jakin bateko helburua bada, ariketa garatzeko egoerak eskatzen duen momentua erabiliko da.

Irakaslearen orientazioa oso lagungarria da koadroa ulertzeko. Azalpen horiek emateko saio oso bat erabiltzea proposatzen dugu.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

Helburua: _____

Helburuaren onurak: _____

Helburua lortzeko zailtasunak: _____

Zailtasun bakoitza nola konpondu: _____

Helburua lortzeko beharko ditudan baliabideak:

Zeintzuk dauzkat _____

Zeintzuk ez dauzkat _____

Zer egin ez dauzkadanekin _____

Kanpoko zein laguntza beharko dut: _____

Zeintzuk dira zure ekintza-planak eta nola emango dituzu aurrera?

Zein emozioak lagunduko dizute zure helburua lortzen?

Zein emozio landu beharko dituzu?

Zein emozioak kaltetuko zaitu azaltzen bada?

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK
Ekintza-plana

Zer egingo duzu emozio hori aldatzeko?

Nola ebaluatuko duzu helbururanzko bidea?

Adibidea:

Helburua: Igeriketa taldearekin aurten Espainiako txapelketan parte hartzea.

Helburuaren onurak: Espainiako txapelketa ezagutzea. Txapelketa egingo den tokira Euskal Herriko taldeekin bidaiatzea, eta autobus, hotel eta txapelketa giroan egotea.

Helburua lortzeko zailtasunak: Ikasturte osoan eta egunero entrenatzea. Entrenatzaileek esandakoa egitea. Orduzatiak betetzea. Asteburuko neurketetan parte hartzea.

Zailtasun bakoitza nola konpondu: Eguneroko zereginetan entrenamendu orduak errespetatuz.

Igeriketarako behar ditudan asteburvak aurreikusiz.

Helburua lortzeko beharko ditudan baliabideak:

Zeintzuk dauzkat Igeriketa taldea, gurasoak, behar den denbora, gogoa, ilusioa...

Zeintzuk ez dauzkat Behar den gutxieneko denbora.

Zer egin ez dauzkadanekin Entrenatzaileak ematen dizkidan zereginekin ahalegindu.



BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ekintza-plana

Kanpoko zein laguntza beharko ditut: Entrenatzailea, gurasoak eta taldekideak.

Zeintzuk dira zure ekintza planak eta nola emango dituzu aurrera?

Entrenatzaileak egingo dit egutegia. Bere esana beteko dut, eta ezinezkoa dela pentsatzen badut, aipatu egingo diot.

Zein emozioek lagunduko dizute zure helburua lortzen?

Ilusioak, talde giro positiboak, markak lortzeak.

Zein emozio landu behako dituzu?

Ahaleginean konfiantza izatea.

Zein emozioek kaltetuko zaitu azaltzen bada?

Beldurrak.

Zer egingo duzu emozio hori aldatzeko?

Entrenatzailearengana jo.

Nola ebaluatuko duzu helbururanzko bidea?

Entrenatzailearekin epe motzera eta ertainera markak, indarra, entrenatzeko orduak, jakiak, eta abar aztertuz.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

5.4. Ongizate subjektiboa

5.4.1. Zoriontasuna bilatzen ari naiz

Sarrera

Badirudi ongizatea edo zoriontasuna bizi kalitatearekin erlazionatuta daudela. Baina denok ezagutzen ditugu denetatik izan(eduki) arren zoriontsu ez diren pertsonak. Ariketa honetan gure ongizatea aztertuko dugu.

Helburuak

- Ongizatearen inguruan ditugun sinesmenak aztertzea.
- Ongizate edo zoriontasuna lortzeko jarrera eta ahalegina beharrezkoa dugula ikustea.
- Zoriontasuna baikortasunarekin, pozekin... emozio positiboekin eta lorpenekin lotuta dagoela jabetzea.

Metodologia

Ikasleak bakarka

1. Ondorengoak bizitzaren ongizate edo zoriontasunaren osagai batzuk dituzu. Sailka itzazu zure ustez ongizate maila handia lortzeko garrantziaren arabera.

Osasuntsua	Asetasuna (famiarekin, bizitzarekin, etorkizunarekin...)
Gaztetetasuna	Atsegintasuna
Baikorra	Maitasuna
Tristura	Haserrea
Kezka	Diru-sarrerak
Alaia	Nahia
Adostasuna	Desira
Poza	Inbidia
Lotsa, errua	Harrotasuna

2. Deskriba ezazu zoriontsu egin zaituen egoera bat eta identifika itzazu egoera horretan aurreko zerrendan aipatutako osagaiak. Beste osagai bat egongo balitz, aipa ezazu.

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Ongizate subjektiboa

Talde txikitan

Hiru edo lau ikaslek osaturiko taldeak egingo ditugu, eta bakoitzak egin duen sailkapena eta sailkapen horretarako dituen arrazoiak azalduko ditu taldearen aurrean. Sailkapen guztiak entzun ondoren, bakoitzak deskribatu duen egoera kontatuko du eta egoerak zoriontsu sentitzeko izan dituen osagaiak aipatuko ditu.

Guztien artean, beraien ustez zoriontsu bizi den pertsona ezagunen bat aukeratuko dute. Pertsona horrek zoriontsu bizitzeko dituen ezaugarriak aztertuko dituzte.

Talde handian

Zoriontsu izateko talde txikitan adostu dituzten osagaiak edo ezaugarriak aipatuko dira. Hausnarketa bideratzeko galdera hau erabili daiteke: Zer uste dute egin daitekeela zoriontsu izateko? Garrantzi handieneko iritziak arbelean idatziko ditugu.

Baliabideak

Arkatza edo boligrafoa eta eranskinetako orria

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Lagungarri gisa, eranskinean dagoen “Eskutaleku perfektua” power pointa erabil daiteke, eta baita ondorengo esaldiak ere:

BIZITZEKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK
Ongizate subjektiboa

Zoriona zer ote den

Hona hemen, historian zehar, zorionari buruz, zoriontsu izatera iristeko moduez, zenbaitek utzi dizkigun esaldi eta aholkuak:

“Zoriona ez dago gauzak eskuratu eta edukitzean, aske izatean baizik”
(B. Russell)

“Zorionera daraman atea barrualdera irekitzen da, pittin bat atzera egin beharra dago hura irekitzeko. Aldiz, bultza eginez gero, zenbat eta indar gehiago egin, orduan eta itxiago izango dugu”. (Epikteto)

“Bai gauza harrigarria zoriona!! Zenbat eta gehiago banatu, orduan eta gehiago geratzen zaizu”. (J. Locke)

“Zutik hiltzea nahiago, belauniko bizitzea baino”. (Ché Guevara)

“Carpe diem” (Goza ezazu eguna).

“Ez da gaitzik, zorionak senda ez dezakeenik”. (G. García Márquez)

“Errege ala peoi, etxean pakea duena da zorioneko”. (J.W. Goethe)

“Ezaba ezazu desioa, izpirituaren pakea izango duzu eta”. (Konfuzio)

“Zer egin, zein maita eta zer itxaron baduzu, zorionekoa zara”. (T. Chalmers)

“Zorion handiaren zain daudela, jende askok poz txikiak alferrik galtzen uzten ditu”. (P.S. Buck)

“Zoriontsu izateko ez dago beti nahi duzuna egin beharrik; aski da egiten duzuna nahi izatea”. (L. Tolstoi)



adimen EMOZIONALA



gipuzkoa | ikaskuntza emozionala eta soziala

ERABILITAKO BIBLIOGRAFIA

- “Sentir y Pensar. Programa de Educación Emocional para Educación Infantil” SM.
- “Sentir y Pensar. Programa de Educación Emocional para Educación Primaria (6-8 años)” SM.
- GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Infantil). Praxis.
- GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria). Praxis.
- Eusko Jaurlaritz; Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila. “Bizitzarako Gaitasunak eta Balioak. Bizikidetzeta eta Tutoretza. Lehen Hezkuntza”.



adimen
EMOZIONALA