

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



adimen  
**EMOZIONALA**

**haur hezkuntza**  
2. zikloa

**3.4**  
urte

 **GIPUZKOA**  
berrikuntza lurraldea

[www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net)



**egilea**

Ro Agirrezabala Gorostidi

**koordinatzaileak**

Jose Antonio González

Jon Berastegi

**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 zorientsuago 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<sup>a</sup> Angeles Elorzari, eskerrak eman nahi genizkioke proiektu honetan sinistu, inplikatu eta laguntzeagatik.

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

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

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

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

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

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

## AURREKARIAK

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

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

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



### ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ADIMEN EMOZIONALA GARATZEA?

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

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

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

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

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

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

Adimen Anitzen Teoriari (H. Gardner) esker adimenaren 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 gizabanakoaren arrakastaren %80 izan daitekeela. Izan ere, badago gaitasun intelektual handia izan arren beste alderdi batzuetan -lagunak ondo aukeratzeko orduan, esaterako- gaitasunik ez duen jenderik; aldiz, beste askok arrakasta handia dute negozioen munduan edo bizitza pertsonalean, eskolan erdipurdiko emaitzak lortu arren. Konpetentzia emozionalen garapenaren bidez, ikasleek estrategia emozional ezberdinak erabiltzen ikasten dute eskolan eta eskolatik kanpo, familian eta gizartean egoera emozional zailei aurre egiteko, esaterako: erregulazio emozionala, asertibitatea, enpatia, gatazken ebazpena...

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

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

## HEZKUNTZA EMOZIONALAREN DEFINIZIOA

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

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

## HEZKUNTZA EMOZIONALEAN ESKU-HARTZEKO ESTRATEGIAK

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

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

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

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

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

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

# HAUR HEZKUNTZARAKO HEZKUNTZA EMOZIONALAREN PROGRAMA

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

## PROGRAMAREN FASEAK

Lehen aipatu bezala, hezkuntza emozionalaren helburuak lortzeko estrategia egokiena programaredua 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 oinarrizko alderdietako bat da.

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

## PROGRAMA-EREDUA



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

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



## 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.
- Automotibatze trebetasuna garatzea.
- Bizitzeko jarrera positiboa izatea.
- Pertsonarteko harremanak hobetzea.
- Ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea.

## HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURU ZEHATZAK

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



## HEZKUNTZA EMOZIONALAREN EDUKIAK

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

## ESPERO DIREN ONDORIOAK

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



## GAIAK

Hezkuntza emozionalaren jarduera-eremua bi zatitan bana dezakegu:

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

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



### Lehen kompetentzia:

**kontzientzia emozionalak** honako alderdietan erreparatzen laguntzen digu:

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

### Bigarren kompetentzia:

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

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

### Hirugarren kompetentzia:

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

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

### Laugarren kompetentzia:

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

Kompetentzia honen garapenak honako ondorio hauek ditu:

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

sentiaraziko ditugu.

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

### Bosgarren kompetentzia:

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

- Denbora, lana edota betebeharrak antolatzeke 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 maneatzen ikasten dugunean gara ditzakegula kompetentzia emozionalak. Eta hau, eraginkortasun profesionala eta ongizate pertsonala lortzeko gakoa izan daiteke.



## PROZEDURA METODOLOGIKOA

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

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

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

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

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

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

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

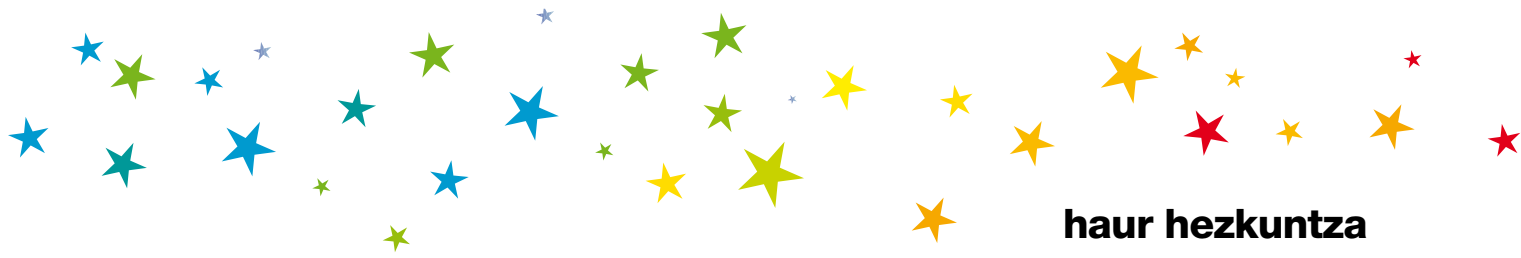
**3. Saioaren egitura:** ondoren proposatzen dugun egitura beste ikastetxe batzuetan ere erabil dezakete. Hala ere, programa burutzeaz arduratzen direnen esku egongo da hori bera erabiltzea. Jarduera bakoitzaren fitxa teknikoa proposatzen dugu. Tresna baliagarri horri esker, denon artean adostutako gidoi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

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

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

# adimen EMOZIONALA

Kontzientzia emozionala NOR NAIZ NI?		Emozioren erregulazioa NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK		Autonomia emozionala GUSTUKO DUT NIRE BURUA	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
<b>Zer sentitzen dut?</b> Emozienez jabetzea, izena jartzea, besteen emozioak antzematea eta hiztegi emozionala aberastea.	Emozioak asmatu Emozioren bikoteak	<b>Emozioak boteretsuak dira</b> Gure nahiak ezagutzea, oinarziko emozioen intentsitate eta adierazpenak ezagutzea, emozioen alde positibo eta negatiboak ohartzea	Horrela sentitzen dut	<b>Baikorra naiz</b> Norbere burua onartzea eta maitatzea, norbere buruarekin pozik egotea eta ekintza ezberdinekin gozatzea	Nire urtebetetzea Nire momentu onena
<b>Nolakoa naiz?</b> Gure burua ezagutzea eta onartzea eta paregabeak eta berdinegabeak garela kontsideratzea	Desberdinak gara	<b>Emozioek lagundu edo kalte egiten digute</b> Bulkadak kontrolatzea, besteen sentimenduak kontuan hartzea, norbere emozioak ulertu eta erregulatzeko	Orain bai, orain ez	<b>Nire buruan konfiantza dut</b> Talde baten partaide sentitzea, laguntza eskatzeko gai izatea	Mate nauten pertsonak
<b>Egunero sentitzen ditut emozio ezberdinak</b> Emozio eta sentimenduak adierazteko goputza erabiltzea, eta une bakoitzean sentitzen dugunaz ohartzea	Zer ari naiz adierazten?	<b>Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?</b> Bulkaden kontrola lantzea, eta itxaroten ikastea	Ea eusten diozun	<b>Gai naiz</b> Norbere gaitasun eta mugak ezagutzea eta onartzea, mugak hobetzeko aukera gisa ikustea eta lorpenak ohartzea eta adierazten jakitea	Badakit gauzak egiten
<b>Hobetu dezaket</b> Gure bertute eta gaitasunetan konfiantza izatea, besteen errespetatzea eta hobeto egiten dugunaz ohartzea	Zenbat gauza egiten ditugun!	<b>Emozioak bideratzen ditut</b> Erregulazio emozionalaren estrategiak ezagutu eta erabiltzea, egoera zailen aurrean jarriera positiboa garatzen jakitea	Zer egingo dut?	<b>Nire iritzia da</b> Ekimena izatea, defentzatan ikastea	Nire iritzia da
<b>Nola ikusten nauten besteek?</b> Norbere burua eta besteena ezagutzea, besteen gaitasun eta mugak errespetatzea	Asma ezazu nor den	<b>Lasaitzen ikasten ari naiz</b> Erlaxazio esperimentatu eta baloratzea	Erlaxa zaitetz	<b>Nik erabakitzen dut</b> Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea, "ez" esaten ikastea, eta gure buruarekin malguak izaten jakitea	Nik nahi dudana egingo dut



# hur hezkuntza

Giza abileziak		Bizitzeko trebetasunak	
BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ		NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Besteen ikuspuntuak ezagutu eta errespetatzea eta adierazi nahi ditugutena ulertzea	Zer esaten didazu?	Hausnarketa txikiak egiten hastea, ondo sentiarazten gaituena bereiztea, gauza berriak lortzeko ausardia izatea, giza harremanak aberastea, eta lankidetzaz sustatzea	Nola egin dezakegu?
Inguruan ditugun soinuez jabetzea	Konta iezaguzu	Ondo egindako lanak merezi duela ikustea, esfortzuaren kontzeptuaz jabetzen hastea, eta ondo egindako lanak sortzen duen emozioez jabetzea	Inurria eta Txiritaren ipuina
Harremanak hobetzea eta aberastea, laguntza eskatu eta ematea, talde baten partaide izatea	- Lagunduko al didazu? - Ehunzangoa egingo dugu - Puzzle bat egingo dugu	Jaki ezberdinak probatzea, eta ondo jatearen garrantziaz jabetzen hastea	Denetik jaten ikasi nahi dut
Pentsamendu on eta txarrak adieraztea, besteen nahiak ezagutzeko, besteek esan nahi ditugutena ulertzea, eta tolerantzia bultzatzea	Sentitzen dudana esango dizut	Gauza bakoitzak bere lekua duela ikustea, eta txukuntasunaren balioa lantzen hastea	Non ote dago?
Bakoitzak bere aukera egiteko eskubidea izatea, aukerak egiten trebatzea, eta norbere buruan konfiantza izatea	Hau atsegin dut	Laguntza jaso eta emateko ohitura lantzea	Noiz behar dut laguntza? Noiz lagun dezaket?
<b>Entzuten dizut</b>	<b>Ulerzen dizut</b>	<b>Amesteko eskubidea dut</b>	<b>Lanerako ohitura</b>
<b>Elkarrekin egiten dugu</b>	<b>Hori ez zait gustatzen</b>	<b>Ohitura osasuntsuak</b>	<b>Txukuntasunaren ohitura</b>
<b>Nire iritzia era egokian azaltzen dut</b>		<b>Txukuntasunaren ohitura</b>	<b>Laguntza jaso eta emateko ohitura</b>



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

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

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

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

#### **9. Iradokizunak:**

- Ikasleen arteko entzute aktiboa sustatzea.
- Gogoeta eta arrazonamendua bultzatzea.
- Gertakari negatiboak antzematea, zuzeneko salaketarik egin gabe.
- Gogoeta sustatzeko, ikasleak borobilean jar daitezen bultzatzea, oztopoztat har daitekeen mahaia alde batera utziz.
- Helburuak lortzeko egokiak diren jarrerak ahoz baloratzea, eta helburuak lortzen dituztenean taldeari errefortzu positiboa ematea.



- Jardueraren antolaketa: ikasleek banaka ezagutuko dute jarduera. Gero, talde txikitan landuko dute eta, amaitzeko talde osoarekin landuko dute: partehartze aktiboa sustatzea.
- Hezitzailea bitartekaria izan behar da eta, aldi berean, jarduera-ereduak eskaintzen ditu etengabe. Haurrek eredu horiek imitatu eta barneratu egingo dituzte. (3 eta 4 urteko haurrekin, hezitzailea kolaboratzailea izango da, bitartekari baino gehiago).
- Komenigarria da bizitzan eta emozioetan oinarrituriko estrategiak erabiltzea: ipuinak, txotxongiloak eta dramatizazioak.
- Jardueratan eguneroko bizitzako baliabideak erabiltzea: prentsa, argazkiak, aldizkariak...

## EBALUAZIOA

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

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

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

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

Prozedura honen oinarriak “Saioen Egunerokoa” eta “Jardueren emaitzen 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 txikitik edo talde handian egindako jardueretan ikasle guztiek parte hartzen duten behatzea.
- *Taldearen giroa*: ikasleen adierazpen emozionala behatzea. Taldeko jardueretan errespetua, elkarrizketa, koordinazioa edo erresistentzia, eraso edo pasibotasun jarduerak antzematen diren behatzea.
- *Komunikazioa eta entzutea*: ikasleek helduak eskaintzen dituen jardueren argibideak entzuten dituzten behatzea, taldekideek gogoeta egiten dutenean elkarri entzuten dioten behatzea, eta jarduera garatzean taldearen komunikazioa eraginkorra den behatzea.
- *Helburuen betetze-maila*: jarduera hasi dugunean jarritako helburuak lortu diren baloratzea.

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

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

Jarraian, ebaluazio-galdeketa adibidea ikus dezakegu:

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

ALDERDI POSITIBOAK, ZAILTASUNAK ETA HOBETZEKO ERAK

IDATZ EZAZU SAIOARI BURUZKO ZURE IRITZIA

### **GARAPEN EMOZIONALA HAUR HEZKUNTZAN**

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

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

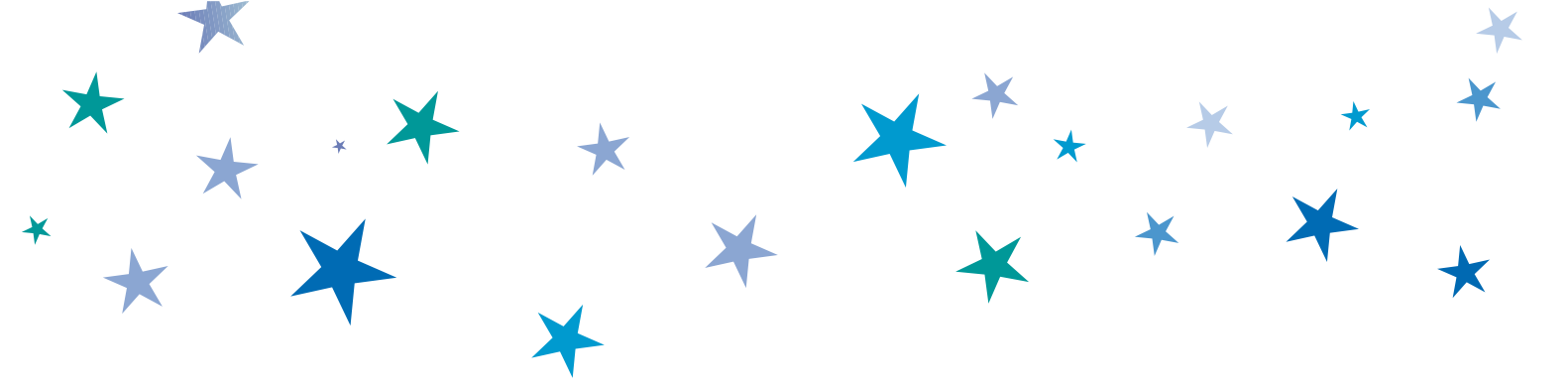
- Hemezortzigarren hilabetetik aurrera, bere gogo-aldarteari edo besteen emozioei buruz hitz egiteko gaitasuna du haurrak.
- Lehen urtetik aurrera, autokontzientzia garatzen da. Haurrak kontsolatzeko jarrerak adierazten dizkio triste dagoen pertsonari. Garapen kognitiboaren eta hizkuntzaren garapenari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

## AURRETIKO GOGOETAK

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

- Irakasleei hezkuntza emozionalaren oinarrizko kontzeptuak eskaintzeak erronka handi baten aurrean daudela eta erronka horri aurre egiteko gaitasun gutxi daukatela pentsatzeak sor dakiekeen antsietatea gutxitzen lagun diezaieke. Beste irakasleak eta Orientazio Departamentuko langileak laguntza handikoak izan daitezke.

- Hezkuntza emozionalean parte hartzen duten irakasleak eroso sentitu behar dira emozioez hitz egiterakoan. Irakasle batek hezkuntza emozionalari buruzko zenbait ezagutza eskaintzeko gaitasunik ez duela sentitzen duenean, komenigarria da orientatzaile psikopedagogikoa gelan berarekin batera egotea, prozesu honetan lagun diezaion.
- Programa hau aplikatzeko, lehenik eta behin testuinguruaren analisia egin behar da, ehentasuna duten beharrak identifikatzeko. Ezinbestekoa da, lan honetan, irakasleek parte hartzea.
- Programaren garapenak arrakasta izan dezan, oinarrizkoa da parte hartuko duen langileriaren lankidetzeta.
- Hezkuntza emozionaleko programaren garapena prebentzio ez-zehatzeko estrategia gisa ulertu behar da, hau da, gizartean eragina duten arazoei aurre egiteko prebentzio gisa erabil daitezkeen ezaugarri pertsonalak indartzera dago bideratuta: droga-kontsumoa, indarkeria, anorexia...
- Programaren garapena ez da jolas batzuk burutzea edo "errezeta" jakin bat; harantzago joan behar dugu eta programa ikastetxearen beharretara, bertako langileetara eta lortu nahi diren helburuetara egokitu.
- Ondoren aurkezten ditugun jarduerak martxan daude gaur egun eta Hirukide eta Laskorain ikastetxeek garatutako hezkuntza emozionaleko programen parte dira. Tutoretzako orduan burutzen ari dira, baina eskola arruntetan ere egin daiteke. Programa batek alderdi ezberdinak dituela gogoratu behar dugu: testuinguruaren analisia, helburuak, aurkezten ditugun jarduerak, aplikazioa eta ebaluzioa.
- Programa garatzen ari den bitartean, edozein egunetan gerta daitezkeen bezala, zailtasunak, arazoak eta krisiak izango dira, eta aldi berean, alaitasuna eta benetako aurrerapenaren ziurtasuna ere sentituko da. Hori dela eta, talde-lana oinarrizkoa izango da, zailtasunei aurre egin eta esperientzia atseginak partekatzen laguntzen duelako.





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



adimen  
**EMOZIONALA**

**haur hezkuntza**  
2. zikloa

**3·4**  
urte

 **GIPUZKOA**  
berrikuntza lurraldea

[www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net)



## AURKIBIDEA

### 1. NOR NAIZ NI? (KONTZIENTZIA EMOZIONALA)

#### 1.1. Zer sentitzen dut?

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

#### 1.2. Nolakoa naiz?

- 1.2.1. Desberdinak gara 39 orr.

#### 1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

- 1.3.1. Zer ari naiz adierazten? 41 orr.

#### 1.4. Hobetu dezaket

- 1.4.1. Zenbat gauza egiten ditugun 43 orr.

#### 1.5. Nola ikusten naute besteek?

- 1.5.1. Asma ezazu nor den 45 orr.

### 2. NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK (EMOZIOEN ERREGULAZIOA)

#### 2.1. Emozioak boteretsuak dira

- 2.1.1. Horrela sentitzen dut 47 orr.

#### 2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

- 2.2.1. Orain bai, orain ez 49 orr.

#### 2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

- 2.3.1. Ea eusten diozun 51 orr.

#### 2.4. Emozioak bideratzen ditut

- 2.4.1. Zer egingo dut? 53 orr.

#### 2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

- 2.5.1. Erlaxa zaitetz 55 orr.

### 3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA (AUTONOMIA EMOZIONALA)

#### 3.1. Baikorra naiz

- 3.1.1. Nire urtebetetzea 57 orr.
- 3.1.2. Nire momentu onena 59 orr.

#### 3.2. Neure buruan konfiantza dut

- 3.2.1. Maite nauten pertsonak 61 orr.

#### 3.3. Gai naiz

- 3.3.1. Badakit gauzak egiten 63 orr.

#### 3.4. Nire iritzia dut

- 3.4.1. Nire iritzia da 65 orr.

#### 3.5. Nik erabakitzen dut

- 3.5.1. Nik nahi dudana egingo dut 69 orr.

#### 4. LAGUN ONA NAIZ (GIZA ABILEZIAK)

##### 4.1. Entzuten dizut

4.1.1. Zer esaten didazu? 71 orr.

##### 4.2. Ulertzen dizut

4.2.1. Konta iezaguzu 73 orr.

##### 4.3. Elkarrekin egingo dugu

4.3.1. Lagunduko al didazu? 75 orr.

4.3.2. Ehunzangoa egingo dugu 77 orr.

4.3.3. Puzzle bat egingo dugu 79 orr.

##### 4.4. Hori ez zait gustatzen

4.4.1. Sentitzen dudana esango dizut 81 orr.

##### 4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.1. Hau atsegin dut 83 orr.

#### 5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ (BIZITZEKO TREBETASUNAK)

##### 5.1. Amesteko eskubidea dut

5.1.1. Nola egingo dugu? Nola egin dezakegu? 85 orr.

##### 5.2. Lanerako ohitura

5.2.1. Inurria eta Txirritaren ipuina 89 orr.

##### 5.3. Ohitura osasuntsuak

5.3.1. Denetik jaten ikasi nahi dut 91 orr.

##### 5.4. Txukuntasunaren ohitura

5.4.1. Non ote dago? 93 orr.

##### 5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura

5.5.1. Noiz behar dut laguntza? Noiz lagun dezaket? 95 orr.



haur hezkuntza  
2. zikloa • 3 • 4 urte



adimen emozionala

## 1. NOR NAIZ NI?

### 1.1. Zer sentitzen dut?

#### 1.1.1. Emozioak asmatu

##### Sarrera

Emozioaz eta sentimenduaz hitz egiten dugunean, zertaz ari garen konturatu behar dira haurrak. Sentitzen dutenari edo besteengan ikusten dutenari izena jartzea izango da lehen urratsa.

##### Helburuak

- Emozioez jabetzea.
- Emozioei izena jartzea:
  - 3 urteko haurrak: poza eta tristura;
  - 4 urteko haurrak: poza, tristura eta haserrea.

##### Metodologia

Kartulina handi batean emozioak islatzen dituzten irudiak jarriko ditugu; poza, tristura eta haserrea jarriko ditugu 4 urteko haurren kasuan, eta poza eta tristura, soilik, 3 urteko haurren kasuan. Emozio horiek islatzen dituzten argazkiak ekartzeko eskatuko diegu haurrei. Argazkiak denon aurrean erakutsiko dituzte eta guztion artean erabakiko dugu argazkiak zein emozio adierazten duen, dagokion kartulinaran itsatsiz. Keinu nabarmenenak izango ditugu kontuan: irribarrea, malkoak, bekainen mugimenduak...

##### Baliabideak

- Kartulina handiak.
- Emozio ezberdinak adierazten dituzten ikurrak.
- Guraizeak, kola...

##### Iraupena

Egunero egingo dugu, klase hasieran, 5 minutuz.

## NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

### Orientazioak

Argazkiak, ekartzen dituzten egunean bertan itsatsiko ditugu. Iraupena gutxi gorabeherakoa da. Argazkirik ez dagoen egunetarako, irakasleak bertan izango dituenetako batzuk erabiliko dira.





**NOR NAIZ NI?**  
Zer sentitzen dut?

## 1.1.2. Emozioen bikoteak

### Sarrera

Emozioei hitzak jartzea norbere eta besteen emozioak ezagutzeko lehen urratsa da.

### Helburuak

Umeen hiztegi emozionala aberastea.

### Metodologia

Hiru urteko hurrekin bikoteen jokoa egingo dugu. Lurrean kartak jarriko ditugu buruz behera. Haurrak bi karta aukeratu eta buelta emango die, banan-banan, berdinak diren ikusteko. Berdinak badira gorde egingo ditu; hala ez bada, berriz, bere lekuan utziko ditu buruz behera.

Lau urteko hurrekin, kartetan bezala jolastuko gara (amona zaharraren jokoa). Kartetan 4 emozioen aurpegiak azalduko dira (poza, tristura, haserrea eta beldurra). Launaka jarri eta bakoitzari 8 karta banatuko dizkiogu: guztira, 32 karta, eta tartean emozioekin zerikusirik ez duen karta bat sartuko dugu.

Batak besteari karta bat eskainiko dio, eta ikasle batek emozio bera islatzen duten 2 karta lortzen baditu, alde batean utziko ditu. Kartarik gabe gelditzen denak partida irabaziko du.

### Baliabideak

32 karta eta "emozionala ez den" karta bat talde bakoitzeko.

### Iraupena

Norbaitek irabazi arte.

## NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

### Orientazioak

Beste aukera bat lau emozioen familia osatzea izango litzateke (poza, tristura, haserrea eta beldurra).





## 1.2. Nolakoa naiz?

### 1.2.1. Desberdinak gara

#### Sarrera

Norberaren ezagutza, sentitzen duena, eta emozioak adierazteko duen era dira adimen emozionalaren oinarri sendoenak. Bakoitzak norbere burua ezagutzen badu, sentitzen duenez eta egiten duenez kontziente bada, erabakiak hartzeko orduan bere nahi eta desirak hartuko ditu kontuan, eta bere gaitasun eta ahultasunak ezagutzeko gai izango da.

#### Helburuak

- Norbere buruaren kontzeptu argia lortzea.
- Norbere burua paregabea dela kontsideratzea.

#### Metodologia

Taldea borobil batean eseriko da eta irakasleak gorputzaren atal ezberdinak aipatuko ditu: begiak, besoak, ilea, ahoa...

Ondoren, ispilu aurrean jarri, nolakoak garen ikusi eta geure buruarekin hitz egingo dugu. Geure aurpegiaren itxura buruan gorde eta gure ezaugarri zehatzak, ilea, ahoa, sudurra, begiak... banaka begiratuko ditugu, zehatz-mehatz nolakoak garen jakiteko. Gehienbat ezaugarri fisikoak aipatuko ditugu, baina alderdi emozionalak ere aipa litezke: alaitasuna (ezpainen itxura begiratzuz), adibidez. Ondoren, beraien ezaugarriak marraztuko dituzte txantiloiei batean: begiak, besoak, ilea, sudurra...

#### Baliabideak

Ispilua eta gorputzaren txantiloia.

#### Ilraupena

Egunero egingo dugu, bost minutuz, edo denbora gehiagoz.

## NOR NAIZ NI? Nolakoa naiz?

### Orientazioak

Ariketa hau bi eratan egin daiteke:

Egunero: nolakoa den esateaz ardatatuko den ikasle bat aukeratuko dugu aldi bakoitzean, egunero-egunero aurpegi ezberdinak deskriba ditzagun. Irakasleak ere har dezake parte ariketan.

Denbora luzez: egun berean talde guztiak parte hartuko du. Ispiluaren aurrean jarriko dira banaka, beren burua deskriba dezaten, eta gero gorputzaren marrazkia egingo dute paperean, taldearen aurrean bere buruaren aurkezpena egiteko.



## 1.3. Egunero sentitzen ditut emozio ezberdinak

### 1.3.1. Zer ari naiz adierazten?

#### Sarrera

Haur bati nola sentitzen den maiz galdetzeak bere buruaren kontzientzia izaten laguntzen dio. Pozik, triste edota haserre dagoenean bere jarrera ezberdina dela ohartu behar du. Honela, bihotzak sentitzen duenaren garrantziaz jabetzen lagunduko diogu.

#### Helburuak

- Emozioak eta sentimenduak adierazteko gorputza erabiltzea.
- Une bakoitzean sentitzen dugunaz ohartzea.

#### Metodologia

Hiru emozio islatzen dituzten beste hainbat aurpegi marraztuko ditugu, haurrei emango dizkiegun eta borobil forma izango duten hiru kartulinatan. Haur bakoitzak nahi duen bezala margotuko ditu aurpegiak.

Zinta batzuk prestatuko ditugu eta aurpegiak erantsiko ditugu bertan. Haurrak nahi duen aurpegia hartu, buruan jarri eta bere aurpegiarekin emozio bera adieraziko du. Bi momentu ezberdin izango ditugu:

- Beste guztiek zein emozio den asmatu beharko dute.
- Zinta duenak galdera hauei erantzungo die:
  - Noiz egoten zara pozik?
  - Noiz egoten zara triste?
  - Noiz egoten zara haserre?

Denon artean, esandako guztia jaso eta beste une batzuetarako kontuan izango dugu. Esandako guztiaren bilketa egingo dugu.

## NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio ezberdinak

### Baliabideak

- Kartulina
- Guraizeak
- Margoak

### Iraupena

Plastikako saio bat, materiala osatzeko, eta 10 minutuko bizpahiru saio.

### Orientazioak

Jarduera hau egiteko, gela bi taldetan banatuko dugu. Denak batera eta saio bakarrean egiten badugu, ariketa gehiegi luzatuko da eta haurrak aspertu egin daitezke.

Hiru urteko hurrekin eskulana egin dezakegu; lau kartulina erabiliko ditugu: bi kartulinatan bi borobil marraztuko ditugu, aurpegiaren antza izan behar dutela kontuan hartuz; beste bi kartulinekin, berriz, zera egingo dugu: batean aho eta begi irribarretsu eta alaiak margotuko ditugu, eta bestean, aho eta begi tristeak. Ahoak eta begiak zulatu egin behar dituzte (nahi izanez gero sudurra eta bekainak ere jar daitezke), gero aurpegi bakoitzari eransteko.



## 1.4. Hobetu dezaket

### 1.4.1. Zenbat gauza egiten ditugun!

#### Sarrera

Haurrak, beren bertute, gaitasun eta baliabideak ezagutzen dituztenean, ondo sentitzen dira. Aurrerapenez ohartzen direnean, ikasteko konfiantza hartzen dute.

#### Helburuak

- Gure bertute eta gaitasunetan konfiantza izatea.
- Besteen bertuteak errespetatzea.
- Norberak hoberen egiten duenaz ohartzea.

#### Metodologia

Arbelean zera idatziko dugu: “Ondo” egiten dut edo “Bakarrik” egiten dut. Hurrei galdetuko diegu orokorrean zein gauza egiten dituzten bakarrik, eta denek esaten duten guztia jasoko dugu arbelean.

Gero, “Ondo” egiten ditugun gauzei buruz galdetuko diegu, laguntzea, elkarren artean konpartitzea, eta antzekoak aipatuz.

Amaitzeko, kartulina batean, haur bakoitzaren izenaren ondoan “Bakarrik” edo “Ondo” egiten duena idatziko dugu. Gelako guztiek izango dute idatzita “Bakarrik” edo “Ondo” egiten duten zerbaitea.

#### Baliabideak

Arbela eta kartulina.

#### Ilraupena

15 minutuko saio bat.



## NOR NAIZ NI? Hobetu dezaket

### Orientazioak

Ondo edo bakarrik egiten duten hori kartulinaran jartzean (haurren izenaren ondoan) marrazki batean adierazten saiatuko gara, beraietzat zentzu gehiago izango duelako. Ezin badugu, hitzez idatzita jarriko dugu, baina ahal den era laburrenean. Lan hau irakasleak egin beharko du.

Interesgarria izango litzateke ikasleen eguneroko jarduerak islatzen dituzten marrazki batzuk eramatea, norberak egindakoak edota fotokopiatutakoak. Ondorengo irudika dezakete marrazkiek: mantala janzen, lokarriak lotzen, bizikletan ibiltzen... Marrazki hauei esker, ikasleek errazago egingo dute ariketa.



## 1.5. Nola ikusten naute besteek?

### 1.5.1. Asma ezazu nor den

#### Sarrera

Irakasleak haurrari buruz duen iritzia eta haurrarekiko duen jarrera oso garrantzitsuak dira haurrak bere buruari balioa eman diezaion. Besteek nola ikusten duten jakiteak bere burua ezagutzen lagunduko dio.

#### Helburuak

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

#### Metodologia

Ikasleak launaka bilduko dira. Irakasleak ikasle jakin baten argazkia emango dio talde bakoitzari. Taldean ikaslearen ezaugarriez hitz egingo dute eta taldeko partaide bakoitzak ezaugarri bat aukeratuko du besteen aurrean adierazteko.

Ezaugarriak fisikoak eta portaerari buruzkoak izan daitezke. Ikasleen zeregina argazkia zein ikaslerena den asmatzea izango da. Asmatzen duen haurraren taldeari tokatuko zaio taldekideen ezaugarriak aurkeztea.

#### Baliabideak

Ikasleen argazkiak.

#### Ilraupena

Ordubeteko saioa.



## NOR NAIZ NI?

Nola ikusten naute besteek?

### Orientazioak

Lehenengoan asmatzen ez badute, ezaugarri gehiago pentsatuko dituzte irakaslearen laguntzarekin. Talde guztiek argazki bat edo bi aurkeztuko dituzte.





## 2. NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

### 2.1. Emozioak boteretsuak dira

#### 2.1.1. Horrela sentitzen dut

##### Sarrera

Familia eta eskolaren eginkizuna da haurrari bere burua behatzen erakustea. Emozio batzuk adierazteko gorputzak ematen dizkigun seinaleez ohartzea oso garrantzitsua da; seinaleak onak edo txarrak direla kontsideratu gabe, bakoitzak bere helburu eta esanahia baitu.

##### Helburuak

- Bakoitzaren gustuak eta nahiak ezagutzea.
- Oinarrizko emozioen intentsitate eta adierazpen ezberdinak ezagutzea.
- Emozioen alde positibo eta negatiboak aztertzea.

##### Metodologia

Haurrek eskuak margotuko dituzte, bata pozaren adierazpenarekin (gustuko dut) eta bestea tristuraren adierazpenarekin (ez dut gustuko). Lau argazki multzo prestatuko ditugu:

- Jakiak
- Jantziak
- Jolasak
- Egoera ezberdinak

Jakien multzoari dagokionez, jaki ezberdinen argazkiak erakutsiko dizkiegu, eta haur bakoitzak sentitzen duena islatzen duen eskua jasoko du. Beste multzoekin berdin jokatu dugu.

Bukaeran, gustu edo gogo ezberdinez hitz egingo dugu, denak ontzat hartuz, eta haur bakoitza ezberdina dela kontsideratuz.

## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

### Baliabideak

- Eskuak margotzeko margoak.
- Jaki ezberdinen irudiak.
- Jolas edo jostailu ezberdinen irudiak.
- Egoera ezberdinen irudiak.

### Iraupena

Ariketa hau bi era ezberdinetan gauzatuko genuke:

- Hiru urteko haurrekin: multzo guztietako irudiak hartuko ditugu, eta saio batean erakutsiko dizkiegu guztiak.
- Lau urteko haurrekin: bi multzotan banatuko ditugu: Jakiak-jolasak / Jantziak-egoerak, bi saio ezberdin burutuz.

### Orientazioak

Lau urteko haurrei eskatuko diegun hausnarketan gustu ezberdinak errespetatuko ditugu, baina jakien kasuan, adibidez, jaki guztiak beharrezkoak direla esango diegu. Egoera ezberdinen kasuan, bestalde, arrazoez hitz egin dezakegu. Esaterako, jangelan gelditzea gustuko ez badute, zergatik gelditzen diren aztertu eta horren alde positiboak bilatzen saiatuko gara. Nahi izanez gero, adin honekin haurrek berek margo ditzakete eskuak, eta baita haur batek besteari ere.



## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

## 2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

### 2.2.1. Orain bai, orain ez

#### Sarrera

Emozioen kontrola zera da: emozioek gu kontrolatu beharrean, guk emozioak kontrolatzeko dugun gaitasuna. Bizitzako une guztietan egin edo sentitu nahi duguna aukeratzen utziko digu aipatu kontrolak. Gu geu gara gure bizitzaren protagonistak, eta guk hartu behar dugu gure gain aukeraketa horiek duten eraginaren ardura.

#### Helburuak

- Bulkadak kontrolatzea eta gogoetarako joera izatea.
- Edozer gauza egiterakoan, besteen sentimenduak kontuan hartzea.
- Norberaren emozioak ulertu eta erregulatzeko gai izatea.

#### Metodologia

Haurrei egoera ezberdinak aurkeztuko dizkiegu. Egoera horiei aurre egiteko aukera ezberdinak pentsatu eta egokiak direnak gogoan hartu eta indartuko ditugu.

**1go egoera:** haur batzuk jauzi egitera ari dira jolasten, altuera nabarmena da eta jauzirik luzeena nork egingo ote duen ari dira frogatzen. Erritmo bizian dabilta jolasten. Martak ere hartu nahi du parte, baina beldur pixka bat ematen dio altuerak, eta ez da ausartzen. Beste haurrek presa dute eta norbaitek bultza egin dio Martari, lurrera erori da eta min hartu du, negarrez hasi da. Ondo egin al dute haurrek? Zer egin beharko genuke?

**2. egoera:** eguraldi ona egiten du eta .....k galtza motzak jarri nahi ditu, bere amak berandu dela esaten du, ez dagoela denborarik arropa aldatzeko eta arratsaldean aldatuko diola esan dio. Eguerdian eguraldia aldatu egin da eta euria hasi du. Amak ez dio galtza motzik jarri eta .....k kasketa harrapatu eta negarrez eta garrasika hasi da; hori al da egin behar duena?

## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

**3. egoera:** Marta hondartzara doa autoan, bere gurasoekin. Oso pozik dago, eta berak ezagutzen duen abesti bat entzuten da irratian. Martak dantza egin nahi du, ez du lotuta joan nahi. Gerrickoa askatzen utzi behar al diote gurasoek? Nola adieraz dezake poza beste era batean?

**4. egoera:** haur batek pixagura du eta ez dio andereñoari esaten, eutsi egiten dio. Azkenean, komunera joan da, baina busti egin du arropa, pixa egin du gainean. Zer egin behar dugu? Barre egingo diogu? Errieta?

### Baliabideak

Horretarako ditugun irudiak erabiliko ditugu.

### Iraupena

20 minutuko saio bat.

Lau urterekin, 30 minutukoa ere izan daiteke.

### Orientazioak

Hiru urterekin, lagungarria izango da egoeraren irudiaz baliatzea, egoera hori errazago antzeman eta arreta gehiago jarriko baitute. Errazenak diren bi egoera azalduko dizkiegu.

Lau urterekin, berriz, beste bi egoerak ere azalduko dizkiegu. Egoera hauek aldatu eta moldatu egin daitezke, eta baita beste hainbat erabili ere. Ondo legoke gelan maiz gertatzen den egoera bat irudikatzea.



## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

### 2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

#### 2.3.1. Ea eusten diozun

##### Sarrera

Gure emozioak kontrolatzeko, gure pentsamenduak kontrolatu behar ditugu. Nahi duguna egin, pentsatu eta sentitzeko eskubidea dugu guztiok, beste inor kaltetzen ez dugun bitartean. Haur hezkuntzan, esfortzuak duen garrantzia landu behar dugu. Askotan, helburu txikiak lortu behar izaten ditugu helburu handi bat lortu baino lehen. Itxaroten ikasi behar dute; hori ikasi eta bulkadak kontrolatzen badituzte, errazago lortuko dituzte helburuak.

##### Helburua

- Bulkaden kontrola lantzea.
- Itxaroten ikastea.

##### Metodologia

Haurrei, mahai aurrean eserita daudenean, goxoki eta litxarkeriak jarriko dizkiegu mahai erdian. Zera esango diegu, une horretan zerbait jan dezaketela, baina itxaroten badute saria hobe izango dela. Haur bakoitzak aukeratuko du zer gin.

Errazago eutsiko diote hiru urtekoek, mahai aurrean dauden bitartean, lanen bat ematen badiegu.

##### Baliabideak

Litxarkeriak.

##### Iraupena

Ordu erdiko saio bat, hiru urterekin tartean lan bat egingo dutela kontuan hartuz.

## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

### Orientazioak

Ondo legoke bi saio egitea, bien artean denbora-epe bat igaro eta gero.

- Lehenengoan, lanen bat egingo dute.
- Bigarreanean, berriz, ez dute lanik egingo, litxarkeriei begira egongo dira soilik.

Ariketa hau bulkada kontrolatzeko da komenigarria, gelan arazoren bat baduzu, adibidez.

Pasilloetan garrasika ez joateko, edo haurrak joka ez aritzeko egin liteke, esaterako.



## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

### 2.4. Emozioak bideratzen ditut

#### 2.4.1. Zer egingo dut?

##### Sarrera

Norbere kontrola lortzeko, aldez aurretik pentsatu egin behar da. Horretarako, zer sentitzen duten jakin behar dute haurrek, haserretzen ari direla edo arazoren bat dagoela jakin behar dute. Helduok, prozesu horretan, ispilu gisa jardun gaitezke, *Haserretzen ari zarela uste dut* eta antzeko esaldiak erabiliz. Garrantzikoa da gorputzak ematen dituen seinaleez jabetzea eta hori norbere buruan edota besteengan antzematea.

##### Helburuak

- Erregulazio emozionalaren estrategia ezberdinak ezagutu eta erabiltzea.
- Emozio ezberdinak sentitzen direnean estrategia positiboak garatzea.
- Egoera kaltegarrien aurrean jarrera positiboa garatzea.
- Egoera zailei aurre egiten jakitea.

##### Metodologia

Haurrei egoera ezberdinak erakutsiko dizkiegu. Egoera horietan zer sentitzen den galdetuko diegu haurrei, zer egin daitekeen, eta egoera berean nola sentituko lirartekeen. Egoera hauei aurre egiteko estrategiak aztertuko ditugu denon artean. Ondoko hauek izan daitezke aipatu egoerak:

- Haur bat erori egin da.
- Haur bat bakarrik dago kanean, galdu egin da.
- Haur bati globoa lehertu zaio.
- Haur bati jostailua puskatu zaio.
- Haur bati oparia eman diote.
- Haur bati gozokia eman diote.
- Haur baten urtebetetzea da.
- Pailazo bat doa haur talde batengana. (Haur bat barrezka ari da, bestea negarrez, hirugarren bat beldurtuta dago...).



## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Emozioak bideratzen ditut

- Zakur bat dator korrika.
- Haur batek beste bati jo dio.
- Haur bat gauean, ametsetan.
- Mamu bat dator.
- ....

Honako hau beste ariketa bat izan daiteke: gela ilun utzi eta, pixkanaka, argitzen hasiko dugu, eta argiaz ohartzen erakutsiko diegu haurrei. Egoera menderatzen dutenean, hau da, bizpahiru aldiz egin eta gero, ariketa bera hasiko dugu baina argitzen hasten denean soinu indartsu bat egingo dugu. Beldurtu egin diren ala ez, eta nola sentitu diren galdetuko diegu.

### Baliabideak

Ariketa honetarako ditugun irudiak.

### Iraupena

Bi saio desberdin egingo genituzke, 15-20 minutukoak, gutxi gorabehera. Bigarren ariketarako, nahikoa da 5 minutuko saioak egitea.

### Orientazioak

- Bi saio ezberdinetan egoera ezberdinak erabiliko ditugu.
- Beldurra edo haserrea irudikatzen duten egoerak eta hauentzako pentsatutako estrategiak gelako txoko batean jarriko ditugu, haurrak kontuan izan ditzan.
- Gela iluntzen dugunean, hasieran argitasun pixka bat utziko dugu.
- Komenigarria da ikasleentzat txoko hau leku ezaguna izatea.





## 2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

### 2.5.1. Erlaxa zaitez

#### Sarrera

Tentsioaren eta erlaxazioaren eguneroko praktika lagungarria da bulkadaren kontrolean, kontzentrazioa hobetu eta gauza berriak ikasteko prestatzen baikaitu. Arnasa ondo hartzea ezinbestekoa da erlaxatzen ikasteko, eta baita tentsioa gutxitzeko ere.

#### Helburuak

Erlaxazioa esperimendu eta baloratzea.

#### Metodologia

Psikomotrizitatea landu eta gero, erlaxazio ariketekin bukatuko dugu. Haurrak etzanda jarriko ditugu, ahoz gora, eta bihotzaren taupadak sentitzeko esango diegu. Kirola egin eta gero bihotza azkar dabilela ohartaraziko diegu eta pixkanaka lasaitu egiten dela konturatuko dira. Lasai daudenean, gorputzeko atal desberdinak mugitzeko eskatuko diegu, atal bakoitza banan-banan, eta azkenik, musika lasaia jarriko diegu.

Susto handi bat hartzen dutenean edo oso nekatuta daudenean ariketa hau bera egin dezaketela esango diegu. Lurrean etzanda ez egin arren, eserita egitea ere ondo dagoela esango diegu. Ariketa hau egitera bultzatuko ditugu, oso baliagarria dela azpimarratuz.

#### Baliabideak

Musika lasaia.

#### Iraupena

Psikomotrizitateko saio guztien azken 10-15 minutuak.

## NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

### Orientazioak

Isilik egon daitezen eta begiak itxita mantentzen dituzaten eskatuko diegu, zaila den arren. Begiak itxita izateaz gain, haurren artean espazio tartearik utziko ditugu euren artean uki ez daitezen.



## 3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA

### 3.1. Baikorra naiz

#### 3.1.1. Nire urtebetetzea

##### Sarrera

Haurrak gertukoa, familiarra eta segurua sentitu behar du eskola, besteek onartu eta errespetatzen dutela senti dezan. Haur bakoitza bakarra da, errepika ezina, eta errespetua eta maitasuna behar du. Onartuta dagoela sentitzen duen haurrak, onartzen ikasten du. Maite dutela sentitzen duen haurrak, maitatzen ikasten du.

##### Helburuak

- Norbere burua onartzea eta maitatzea.
- Norbere buruarekin pozik egotea.

##### Metodologia

Gelan plastilinazko tarta bat izango dugu, kandela eta guzti. Guztion artean jateko bizkotxoia ekarriko du urteak betetzen dituen haurrak. Denak borobilean eseriko gara, eta urteak betetzen dituen, berriz, erdian. Kandelak piztu eta abestu egingo diogu: *Zorionak zuri* eta *Mila kilo zorion* abestiak abestuko dizkiogu. Ondoren, haurraren urteak txaloen bidez kontatuko ditugu, eta berak kandelak itzaliko ditu. Bizkotxoia zatituko dugu eta protagonistak banatuko du. Arratsaldean, edota beste uneren batean, gelakideek marrazki bat egingo diote opari gisa. Berak tarta baten irudia margotuko du eta irakasleak azala dekoratuko du.

##### Baliabideak

- Kandelak
- Orriak
- Margoak
- Abestiak
- Plastilina

## GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

### *Zorionak zuri*

*Zorionak zuri  
zorionak beti  
Zorionak ...  
Zorionak beti*

### *Mila kilo zorion*

*Mila kilo zorion  
Ditugu eskaintzen  
Beste urte berri bat  
Duzulako hasten.  
Baietz asmatu zenbat  
Dituzun betetzen  
Zergatik ez ditugu  
Txaloka kantatzen  
Bat, bi, hiru,...*

### Iraupena

Ikasturte osoa, ikasle bakoitzaren urtebetetzeak kontuan hartuz.

### Orientazioak

Beti izaten ditugu udan zehar urteak betetzen dituzten ikasleak. Komenigarria izango litzateke haur horien urtebetetzea ikasturtean zehar ere ospatzea, beraiek ere protagonistak izan eta opariak jasotzeko aukera izan dezaten.

**GUSTUKO DUT NIRE BURUA**  
Baikorra naiz

### 3.1.2. Nire momentu onena

#### Sarrera

Hain azkar igarotzen den bizitza honetan, pentsatzeko momentuak aurkitzen erakutsi behar diegu haurrei. Gauzen zergatiaz galdetzen ikasi behar dute, zein gauza on eta txar gertatu diren jakiteko. Zailtasunak ditugula ahaztu gabe, aintzat hartu behar ditugu gertatzen zaizkigun momentu eta gauza onak, eta une hauek gogoratu egin behar ditugu.

#### Helburuak

Ekintza ezberdinekin gozatzea.

#### Metodologia

Haur bakoitzari galdetuko diogu zein izan den asteburuan gurasoekin igaro duten momenturik onena, eta beste ikaskideen aurrean kontatuko du. Eguna bukatzean, berriz, arduradunari galdetuko diogu bere eguneko unerik onena zein izan den.

#### Iraupena

Azken hiruhilekoan, astelehenetan, ahozko hizkuntza lantzean. Bigarren zatirako, azkeneko 5 minutuak.

#### Orientazioak

Hiru urteko haurrekin asteburukoa egin dezakegu eta lau urtekoekin, berriz, bigarren zatia. Hiru urtekoekin egiten dugun ariketa honek, familia eta etxea eskolara ekartzeko balio du.



haur hezkuntza  
2. zikloa • 3 • 4 urte

8

adimen emozionala



## 3.2. Neure buruan konfiantza dut

### 3.2.1. Maite nauten pertsonak

#### Sarrera

Guztiok dugu familiako historia jakin bat, besteengandik bereizten gaituzten geneak, giro eta hezkuntza jakin batzuk. Baina denok gara gizakiak eta guztiok behar dugu maitasuna. Mundua ezagutzeko eta gu nor garen jakiteko, ezinbestekoak ditugu gure ingurukoak. Gure inguruko gizabanakoek garrantzi handia dute gure identitate sozial eta pertsonalaren eraketa egokian.

#### Helburuak

- Talde baten partaide sentitzea.
- Laguntza eskatzeko gai izatea.

#### Metodologia

Familiaren liburua osatuko dugu. Haur bakoitzari bere familiaren argazki bat eskatuko diogu. Argazki horretan berak ere azaldu beharko du. Argazki guztiak ditugunean kartulina batean erantsiko ditugu, kartulina bakoitzeko argazki bat, eta azpian beraien izenak jarriz. Taldeak, irakaslearekin, argazki bat atera eta liburuan sartuko du. Liburu honi “*Maite gaituztenak*” izena jarriko diogu.

Lau urteko haurrekin: liburu hori oinarritzat hartuz, ikasle bakoitzarekin liburu bana egingo dugu, bertan haurra maite duten beste pertsonen argazkiak erantsiz: aiton-amonak, osaba-izebak, lehengusuak, zaintzailea, lagunak... Haur bakoitzak bere liburua izango du.

#### Baliabideak

- Argazkiak
- Kartulina
- Kola
- Errotulagailuak

## GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

### Iraupena

- Hiru urterekin, 15 minutuko saio bat.
- Lau urterekin, berriz, haurrak binaka edo hironaka jarriko ditugu eta talde bakoitzeko liburuak erakusteko behar den denbora erabiliko dugu. 2 edo 3 taldek egingo dute ariketa egun bakoitzean.

### Orientazioak

Hiruhilabete batean egingo dugu ariketa hau. Gero, liburuak gelako liburutegian utziko ditugu, nahi dutenean hartu eta begiratzeko aukera izan dezaten. Arau bat jarriko diegu, liburuak txukun mantendu behar dituztela.





## 3.3. Gai naiz

### 3.3.1. Badakit gauzak egiten

#### Sarrera

Haurrei zenbat gauza egin ditzaketen eta beraien kualitateak zeintzuk diren gogorarazten badiegu, autonomia garatzen lagunduko diegu. Besteen balorazioak eragin handia du, haur bakoitzak bere burua baloratzeko duen eran. Haurrarekin denbora asko pasatzen duen jendeak, eta baita irakasleak eta ikaskideek ere, eragin handia dute haur horrek duen irudi pertsonalean.

#### Helburuak

- Zailtasunak gainditzeko gaitasuna lantzea.
- Norbere gaitasunak eta mugak ezagutzea.
- Norberak dituen mugak, hobetzeko aukera gisa ikustea.
- Izandako lorpenez ohartzen ikasi eta lorpen horiek adierazteko gai izatea.

#### Metodologia

Gurasoei, idatzi baten bidez, beren seme edo alabak egiten dakienaz galdetuko diegu. Irakasleak gauza bera egingo du haurrak eskolan egiten duenarekin.

Gelako txoko batean haur guztien izenak jarriko ditugu; ondoan, etxearen eta eskolaren ikurrak. Alboan, haurrak egiten dakien hori. Honelako zerbait izan daiteke:

**IZENA**

.....

.....

## GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Gelan utziko dugu jarrita, denok ikus dezagun.

- Beste ariketa bat boluntarioak eskatzea da, edozein enkargu egiteko, laguntza behar duzula adieraziz. Hala nola: *Eramango al zenizkioke paper hauek andereñoari?*
- Beste bat "erronka txikiak" jartzea izango litzateke, bai psikomotrizitatean, bai beste edozein momentutan. Esaterako: *Ezetz egin? Ezetz asmatu?*

### Baliabideak

- Kartulina
- Orriak
- Etxea eta eskolaren ikurrak
- Kola
- Errotulagailuak

### Iraupena

- Hiru urterekin, 15 minutuko bi saio.
- Lau urterekin, 30 minutuko bi saio.

### Orientazioak

Denbora-epe jakin bat emango diegu etxekoei lana egiteko. Erantzun guztiak eskuratzen ditugunean, eskolakoak gaineratuko ditugu eta gelan jarriko ditugu, denek ikus ditzaten.

## 3.4. Nire iritzia dut

### 3.4.1. Nire iritzia da

#### Sarrera

Haurrak gelan sartzen direnean, garrantzitsua da bakoitzari irribarre bat, laztan bat edo galderatxo bat egitea, edo hitz batzuk esatea, hitz egiten duenean arretaz entzutea.... Edozein une da ona haurrak guretzat duen garrantzia adierazteko eta kontuan hartzen dugula erakusteko. Bakoitzak pentsatzen duena, bere jokaera on eta txarrak alde batera utzita, errespetagarria dela sentitu behar du haurrak. Ume bakoitzak, besteek esan edo eman ez dezaketen zerbait ematen du.

#### Helburuak

- Ekimena izatea.
- Defendatzen ikastea.

#### Metodologia

Hiru urteko haurrekin: gelako horma-irudiaz eta gaia lantzeko kontaktzen dugun ipuinaz baliatuz, haurrei galderak egingo dizkiegu. Ez dugu baloratuko ipuina ulertu duten ala ez, beraiek antzeko egoera batean nola jokatuko luketen esatea baizik.

- *Zein egoera iruditzen zaizu politena? Zergatik?*
- *Zein pertsonaia izan nahiko zenuke? Zergatik?*
- *Zein ez? Zergatik?*

Lau urteko haurrekin: *Lambert*, Disney-ko ipuina kontatuko diegu eta galdera batzuk egingo dizkiegu.

- *Zer da gehien gustatu zaizuena? Zergatik?*
- *Zer da gutxien gustatu zaizuena? Zergatik?*
- *Zein da gehien gustatzen zaizuen pertsonaia? Zergatik?*
- *Zein da gutxien gustatzen zaizuen pertsonaia? Zergatik?*



## GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

- Nor izatea gustatuko litzaizueke? Zergatik?
- Min eman dizuen zerbait esan al dizuete noizbait?
- Zer atsegin duzu egitea? Zergatik?
- Zer ez zaizu atsegin egitea? Zergatik?
- Zer dakizu egiten?
- Zer ez dakizu egiten?
- ...

### Baliabideak

- Horma-irudiak.
- Lambert ipuina.

### LAMBERT

Bazen behin herrialde batetik bestera kumeak banatzen zituen zikoina bat. Egun batean artalde batengana iritsi zen, arkumeak banatzera. Ardiek zikoina ikusi zutenean, urduri, zera hasi ziren esaten:

- Badator! Badator! Badator zikoina!

Zikoina lurreratu zenean, zera esan zien arkumeei:

- Zoazte zeuon amarengana.

Eta han abiatu ziren arkume guztiak beeka. Arkume guztiak euren ama aurkitu zuten. Baina bazegoen ardi bat zain gelditu zena, ez zuelako arkumerik aurkitu. Pena handiz begiratzen zien gainontzeko ardiei.

Zikoina zapiaren barruan zerbait mugitzen ari zela konturatu zen, eta zera esan zuen:

- Ea ba, joan zaitetz zu ere zeure amarengana.

Atera zen zapi azpitik eta haren sustoa, harridura ikaragarria izan zen: atera zen animalia ez zen arkume bat, lehoi bat baizik.

Zain zegoen ardiak lehoia ikusi zuenean, ziztu bizian gerturatu zitzaion eta laztantzen hasi zitzaion. Zikoinak esan zuen:

- Barkatu, baina hau ez da zure arkumea eta eraman egin behar dut.

Ardiak muturra okertu zuen eta desafioz esan zion:

- Ezetz eraman nire arkumetxoa!



## GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Orduan, zikoinak esan zuen:

- Ea, zuretzako nahi al duzu? Tori ba zuretzat, hor konpon eta agur.

Ardi ama eta lehoikumea oso pozik joan ziren artaldera. Artaldeko beste ardiek bikotea ikusi zutenean esan zuten:

- Begira, begira, a ze parea, hori bai arkume itsusia, bere ama bezalakoa, ja, ja, ja...- burlaka hasi zitzaizkien.

Arkumeak ere beraien amek egiten zutena egiten hasi ziren eta lehoikumeari esaten zioten:

- Ezetz egin beee gu bezala, ez dakizu guk bezala egiten, ez dakizuu, ez dakizuu...

Eta gure lehoikumea saiatzzen zen egiten, baina ezin zuen, eta beste arkumeak parrez hasten ziren.

Lehoikumea eta ardiak handitzen hasi ziren. Lambert ere hazi egin zen, ardiak baino gehiago, baina azken hauek burla egiten jarraitzen zuten hala ere. Lambertek amak, ordea, laztan eta maitasun keinu asko ematen zizkion, eta horrek lasaitu egiten zuen:

- Nire maite hori, nire kuttuna...- esaten zion.

Gau ilun batean, otso itsusi bat inguratu zen artaldera. Entzun zutenean, ardi guztiak korrika eta garrasika hasi ziren, eta baita gure lehoikumea ere. Artalde guztia dardarka zegoen eta otsoak ardi bat jan nahi zuen nola edo hala; Lambertek amarengana joan zen, harrapatu nahian, eta ardiak laguntza eskatzen zuen:

- Laguntza, laguntza, laguntza mesedez!

Baina denak beldurtuta zeuden, ikaratuta; baita gure Lambert ere. Otxoa ardiaren atzetik zihoan eta, tontor batera iritsi zenean, ardiak irrist egin eta ia maldatik behera erori zen:

- Lambert, lagundu, lagundu...!

Lambertek burua altxatu zuenean, bere ama arrisku larrian ikusi eta ezin izan zuen jasan. Orduan, bat batean, orain arte inoiz izan ez zuen adorea atera zuen bere barrenetik. Orro handi bat eginez, hantxe abiatu zen bere ama salbatzera. Bultzada batekin otsoa maldan behera bidali zuen eta ama hartuta berriro artaldera bueltatu ziren. Beste ardiak eta arkumeak erabat harrirituta zeuden, aho zabalik, eta zera esaten zuten:

- Zein ausarta den!!!

Ordutik aurrera, berdin zitzairen Lambertek beee egiten ez bazekien ere; berak orro egiten zuen eta beste edozein bezala sentitzen hasi zen artaldean. Bere amak harro-harro laztantzen zuen eta esaten zion:

- Nire Lambert maitea!! Zu zara nire kumerik onena.

## GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Lamberten ipuinerako irudiak egingo ditugu gero.

### Iraupena

- Hiru urterekin, astero 10 minutuz.
- Lau urterekin, ordu betez.

### Orientazioak

Lau urtekoei marrazki bat egitea eska diezaiekegu, gehien gustatu zaien egoera edo momentua adieraziko duena, alegia. Ipuin honetan adierazten diren galderak edozein ipuinetan erabil daitezke.



## 3. 5. Nik erabakitzen dut

### 3.5.1. Nik nahi dudana egingo dut

#### Sarrera

Autoestimua on duen haurrak nahi duena egiteko gaitasuna izango du, bere iritzia hartuko du kontuan eta ez da gaizki sentituko besteei gaizki iruditzen bazaie ere. Bere arazoak gainditzeko gai sentituko da eta zerbait gaizki ateratzen zaionean aurrera egingo du. Ez du bere burua manipulatzeko utziko eta laguntza eskainiko du, hala egin behar duela pentsatzen badu.

#### Helburuak

- Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea.
- “Ez” esaten ikastea, ezetzaren alderdi positiboak ohartaraziz.
- Gure buruarekin malguak izaten ikastea.

#### Metodologia

Bai jolasteko orduan, bai lan egitean, aukera bat baino gehiago emango diogu haurrari, berak erabaki dezan zer egin nahi duen. Adibidez, jolastean, puzzleak egin eta plastilina erabiltzeko aukera emango diogu. Ikasle bakoitzak aukeratu beharko du zer egin nahi duen.

Lan grafikoa denean, hau da, paperean egin behar dutenean, kontuan izan behar dute aurkeztu diren lan horiek eguna amaitzerako burututa egon behar direla. Berdin da lanak zein ordenatan egiten dituzten; hori norberak aukeratu du.

#### Baliabideak

- Jolasak, jostailuak
- Lanak edo fitxak.

#### Iraupena

Egun bakoitzeko beharko duguna, bai jolasteko bai lana egiteko.

## GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut

### Orientazioak

Hiru urtekoekin, jolas librean bakarrik landuko dugu jarduera hau, eta azkeneko hiruhilabetean garatuko dugu. Haurren artean alde handia dago eta batzuk ez dira gai izango proposatzen diren bi jolasak egiteko. Lehenengo beraien lasaitasuna, konfiantza eta segurtasuna lortu behar ditugu.





## 4. LAGUN ONA NAIZ

### 4.1. Entzuten dizut

#### 4.1.1. Zer esaten didazu?

##### Sarrera

Entzutea, entzuten denari arreta jartzean datza, hau da, erne egotean. Honek jarrera jakin bat eskatzen digu: bata bestearen aurrean jartzea, aurpegira begiratzea... Batak bestea aztertu behar du, besteak dituen sentimendu, hitz eta jokabideak ezagutzeko.

Abilezia guztien artean, entzutea da gatazkei aurre egiteko tresnarik garrantzitsuenetakoa: batak bestearen ideiak eta sentimenduak entzun eta norberarenak adierazi behar ditu.

##### Helburuak

- Inguruan ditugun soinuez jabetzea.
- Besteen ikuspuntuak entzutea.
- Besteen ikuspuntuak ulertzen saiatzea.

##### Metodologia

Haur hezkuntzako hiru urteko haurrei, noizean behin, musika klasikoa jarriko diegu. Entzutea dela helburua azpimarratuko diegu.

Lau eta bost urteko haurrekin ere egin dezakegu eta zer sentitu duten ere galde diezaiekegu. Dantza egiteko, pentsatzeko, lasaitzeko, erlaxatzeko, lan egiteko... musika ezberdinak daudela irakats diezaiekegu.

##### Baliabideak

Musika klasikoko CDak edo kaseteak.

##### Iraupena

5 edo 10 minutuko saioak.

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

Entzuten dizut

### Orientazioak

Ariketa hau Haur Hezkuntzako adin guztietako haurrekin egin daiteke. Irakasleei jarrera egokia har dezaten eskatuko diegu: hau da, ikasleei mezuak transmititzerakoan, beraien aurrean jarriko dira, aurpegira begira.

### Lau urteko haurrekin:

#### Metodologia

Leku ezberdinetan entzuten diren soinuez ohartuko gara. Gelan isilik egoteko uneak bilatuko ditugu eta zer entzuten duten galdetuko diegu. Horrez gain, kalera atera gaitzke bertan entzuten diren soinuak entzuteko.

Isiltasuna eta zarata tarteka ditzakegu: gogoeta egin eta ondorio bat atera dezaten eskatuko diegu: hau da, isilik ez bagaude, ez dugu ezer entzungo.

Etxeko lanak ere bidal diezazkiekegu: igerilekuko soinuak entzutea, komunekoak, parkekoak, autoan doazenean entzuten dituztenak...

Kontuan izan beharko dugu gutxi batzuek egingo dituztela etxeko lanak.

#### Baliabideak

Entzuteko jarrera soil-soilik.

#### Iraupena

10 edo 15 minutuko saioak.

#### Orientazioak

Nahiz eta denek ez dituzten etxeko lanak egingo, haurrentzat motibagarria izango litzateke zenbaitzuk etxeko lanak eginda ekartzea.

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

### 4.2. Ulertzen dizut

#### 4.2.1. Konta iezaguzu

##### Sarrera

Txikitatik ohitu behar ditugu haurrak inguruan dituzten soinuez jabetzen, baina gehienetan ez dugu horretarako une lasairik aurkitzen. Haurraren beharrak beteta daudenean, besteenetan erreparatu ahal izango du: bien bitartean, ordea, ez.

##### Helburuak

- Inguruan ditugun soinuez jabetzea.
- Besteen ikuspuntuak entzutea.
- Besteen ikuspuntuak ulertzen saiatzea.

##### Metodologia

Hiru urteko haurrekin: gelako eguneko arduradunak bere buruaren aurkezpena egingo du. Horretarako, hiru galdera erraz egingo dizkiogu. Gainerako haurrak galderak entzutera ohitzen direnean, ez dira galderak errepikatu beharko.

- Ni.....naiz.
- .....urte ditut.
- .....(r)ekin etorri naiz eskolara.

Lau urteko haurren kasuan, aurreko galderez gain, beste hauek ere erantzun beharko dituzte ikasle bakoitzaren aurkezpenean.

- ..... gosaldut.
- Pozik, triste, haserre..... etorri naiz, etxean..... gertatu zaidalako.

##### Iraupena

Eguneko lehen minutuak.

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

Ulertzen dizut

### Orientazioak

Aipatutakoaz gain, astelehenero, asteburuan egin dutena kontatzeko eskatuko diegu haurrei, honekin ere entzutea lantzen baitugu. Asteazkenean, aho hizkuntza, hizkuntza-jolasak eta abar egiten ditugunean ere entzutea landuko dugu.



## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

### 4.3. Elkarrekin egiten dugu

#### 4.3.1. Lagunduko al didazu?

##### Sarrera

Ezberdin pentsatu edota ezberdin jokatu daitekeela onartzeak tolerantzia lantzen eta bestea ulertzen laguntzen du. Ekintza eta jolas kooperatiboek gatazkei aurre egiteko era ezberdinak aurkitzen lagunduko diote haurrari.

##### Helburuak

- Harremanak hobetzea eta aberastea.
- Laguntza eskatu eta ematea.
- Talde baten partaide izatea.

##### Metodologia

Irudi ezberdinak prestatuko ditugu, zeintzuetan pertsona batek edo talde batek beste bati laguntzen dion. Horiei buruz hitz egingo dugu eta zenbait galdera ere egin diezaiekegu:

- Zer ikusten duzue?
- Zer iruditzen zaizue?
- Zuek ere hori egiten duzue?
- Noiz?
- Gustatuko litzaizueke ala ez? Zergatik?

Honez gain, hiru eta lau urteko arduradunei laguntza eskatuko diegu, “mesedez” eta “eskerrik asko” hitzak erabiliz. Laguntza hau, paperak banatzea edo enkargu txikiak egitea izan daiteke, besteak beste.

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

Elkarrekin egiten dugu

### Egoerak:

- Ikasketetan laguntzen
- Janaria ematen
- Mahaia prestatzen
- Norbait lurretik altxatzen laguntzen
- ...

### Baliabideak

Egoera ezberdinak irudikatzen dituzten txartelak.

### Iraupena

15 edo 20 minutuko saio bat, adinaren arabera.

### Orientazioak

Laguntza eskatzeko ohitura lantzea eta barneratzea da helburua.



## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

Elkarrekin egiten dugu

### 4.3.2. Ehunzangoa egingo dugu

#### Metodologia

Hiru eta lau urtekoekin ehunzangoa osatuko dugu, bata bestearen atzean jarrita. Helburua da haurrak elkarren artean egin behar dutela konturatzea.

#### Baliabideak

Musika.

#### Iraupena

20-30 minutu.

#### Orientazioak

Binaka hasiko ginateke, eta astiro egin behar dutela esango diegu, minik har ez dezaten.



haur hezkuntza  
2. zikloa • 3 • 4 urte

78

adimen emozionala





## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

Elkarrekin egiten dugu

### 4.3.3. Puzzle bat egingo dugu

#### Metodologia

Puzzle bat egin dugu. Lankidetzaren adierazten duen irudi edo egoera bat hartu eta zatitan banatuko dugu.

Hiru urteko haurren kasuan, bakoitzak bere zatia zulatuko du; lau urtekoek berriz, moztu egingo dute. Ondoren, dagokion lekuan itsatsiko dute eta guztien zatiekin puzzlea osatuko da.

#### Baliabideak

- Lankidetzaren irudia, handituta.
- Irudiaren kopiak.
- Puntzoiak / guraizeak.

#### Iraupena

Plastikako saio bat.

#### Orientazioak

Hiru urteko haurrekin, errazago egiteko, hobe puzzlea argazkiaren gainean egiten badugu.

Lau urteko haurrek beste irudi bat hartuko dute eta zulatu beharrean moztu egingo dute. Osatzen den puzzlea gelan geratuko da itsatsita.

**BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ**  
Elkarrekin egiten dugu



haur hezkuntza  
2. zikloa • 3 - 4 urte

8

adimen emozionala

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

### 4.4. Hori ez zait gustatzen

#### 4.4.1. Sentitzen dudana esango dizut

##### Sarrera

Haur oldarkorrek indarra erabiltzen dute: hau da, hitz itsusiak esan, jo, hozka eta garrasi egin... Beraiek nahi dutena lortzen saiatuko dira beti, besteek nahi dutena kontuan hartu gabe.

Haur lotsati edo beldurtiek, berriz, dena gordetzen dute. Ez dakite nahi dutena edo pentsatzen dutena adierazten. Besteengan bakarrik pentsatzen dute, edo beldurraren ondorioz isilik gelditzen dira.

Haur bakoitzak ongizatea lortu behar du beretzat, baina besteen sentimenduak kontuan hartuz.

##### Helburuak

- Pentsamendu onak eta txarrak adieraztea.
- Besteen nahiak aztertzea.
- Besteek esan nahi digutena ulertzea.
- Tolerantzia bultzatzea.

##### Metodologia

Adin honekin oso zaila izan daiteke kritika bat egitea, baina badute gustuko ez duten zerbait adierazteko gaitasuna.

Bi ariketa ezberdin egin daitezke:

- Min hartzen dutenean edo zerbait kentzen dietenean hitzez adieraz dezaten eskatuko diegu, honako esaldi hauen bidez: *Ez nazazu jo, min egiten didazu eta; Ez iezadazu kendu, bukatzean emango dizut eta; Ez puskatu, ez zait gustatzen eta.*

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

Elkarrekin egingo dugu

- Jokaera desegokiak eta jokaera onak irudikatzen dituzten irudiak prestatuko ditugu. Zenbait argitaletxetako fitxa-liburuetan aurki ditzakegu irudi hauek. Horiek hartu, plastifikatu eta haurrei banatuko dizkiegu, denon artean komenta ditzagun: denon artean irudi jakin bat edota bakoitzak irudi bana aukeratuko dugu.

### Honako galdera hauek egingo dizkiegu:

- *Jokaera ona ala txarra da?*
- *Zer iruditzen zaizu?*
- *Zergatik?*
- *Zuk hori egiten al duzu?*
- *Zer esaten dizute hori egitean?*
- ...

### Baliabideak

- Jokabide ezberdinen irudiak.
- Plastikoa, plastifikatzeko.
- Gometsa gorriak eta berdeak.

### Iraupena

15 edo 20 minutuko bi saio edo gehiago, bi ariketak egin behar badira.

### Orientazioak

Ondo dauden ekintzak gelan bertan jar ditzakegu eta besteak zakarrontzi berezi batean sartu, jokabide desegokiak iruditzen zaizkigulako.

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

### 4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut

#### 4.5.1. Hau atsegin dut

##### Sarrera

Denok, eta haurrak bereziki, libre sentitu behar gara sentitzen duguna adierazteko. Zentzu horretan, sentitzen eta pentsatzen duguna era baikor batean esateak elkarbizitzarako trebatuko gaitu, elkarriketa eta errespetua ahalbidetuko dituelako.

##### Helburuak

- Bakoitzak bere aukera egiteko eskubidea izatea.
- Aukerak egiten trebatzea.
- Norbere buruan konfiantza izatea.

##### Metodologia

Haurrei aukera egin dezaten eskatuko diegu. Horretarako irudi ezberdinak, gelako jostailuak, jaki ezberdinak edota etxetik ekarritako jostailuak erabiliko ditugu. Aukeratzeko dugun materiala hartu eta lurrean jarriko dugu, eta bakoitzak bat aukeratu du. Zergatik aukeratu duen galdetuko diogu. Gehienek gustuko duten hori aukeratu dute, baina gerta liteke norbaitek itsusia iruditzen zaion hori aukeratzeko: horrela bada ere, utzi egin behar zaio.

##### Baliabideak

- Jostailuak (etxeakoak edo gelakoak)
- Janariak
- Argazkiak

##### Iraupena

Material bakoitzeko, 20-30 minutuko saio bana.

## BESTEEN EMOZIOEKIN HARREMANETAN JARTZEN NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

### Orientazioak

Ariketa hau nahi adina aldiz egin daiteke, baina material ezberdinekin.

Interesgarria da hurrei ondoko bi aukera hauek ematea: zein gustatzen zaien gehien eta zein gutxien. Gerta daiteke haurrak aukeratzeko duena beste batek lehenago aukeratu izana. Hori gertatzen denean beste bat aukeratu beharko du. Ondo legoke taldean hori hausnartzea: *Gertatu al zaio norbaiti aukeratu duena beste norbaitek lehenago aukeratu izana? Nola sentitu zara? Zer egin duzu?*

Kontuan hartu beharko genuke, eta taldean hitz egin, gustuak pertsonalak direla, hau da, gerta daitekeela haur batek aukeratzeko duena beste baten gustukoa ez izatea.



## 5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

### 5.1. Amesteko eskubidea dut

#### 5.1.1. Nola egingo dugu? Nola egin dezakegu?

##### Sarrera

Haurra, jaiotzen denetik, talde sozial bateko partaidea da. Talde hori handia edo txikia izan daiteke baina, gutxienez, bi esparru izango ditu: etxea eta eskola. Inguruan dituen pertsonen eragin handia dute haurraren, baina baita bere jokabide, nahi eta ametsen ere. Amesteko eskubidea izan behar dugu eta baita amets horietako batzuk lortzeko eskubidea ere.

##### Helburuak

- Hausnarketa txikiak egiten hastea.
- Ondo sentiarazten gaituena bereiztea.
- Gauza berriak lortzeko ausardia izatea.
- Giza harremanak aberastea.
- Lankidetzeta bultzatzea.

##### Metodologia

Ariketa hau bi zatitan bereiz dezakegu:

Egun ezberdinetan, hurrei galdetuko diegu etxean noiz egoten diren ondo edo pozik eta noiz ez. Esaten dutena idatzi egingo dugu. Beste egun batean, eskolan noiz egoten diren ondo eta noiz ez galdetuko diegu eta apuntatu egingo dugu.

Komenigarria da, ahal bada, etxean aita eta ama noiz egoten diren pozik eta noiz ez galdetzea, eta gauza bera egingo dugu irakaslearekin ere.

## NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Guztion artean, pentsaturiko ametsa edo helburua idatziko dugu. Kontuan izan behar dugu adin honetan helburu hauek oso sinpleak direla eta talde osoarenak izan beharko liratekeela. Hona hemen adibide batzuk:

- Jostailuak ondo jasotzea.
- Ahal den neurrian, min gutxiago egitea (bulkada kontrolatzea oso zaila egiten zaie).
- Urarekin ez jolastea.
- Komunetan ez jolastea.

Pentsaturiko helburua irudi baten bidez islatuko dugu eta idatzi egingo dugu. Irudi hori lore batean erantsiko dugu, denok begi aurrean izan dezagun. Beste lore bat egingo dugu: bost petalo izango ditu eta erdian aurpegi bat margotuko diogu, baina begiak eta sudurra izango ditu bakarrik.

Lau urteko haurrekin irudi bera erabil dezakegu edo, bestela, beste bat hartu.

Adibidez:

Petalo bakoitzak egun ezberdin bat irudikatuko du eta, beraz, helburua nola betetzen ari garen neurtuko dugu egunez egun.

Eman dezagun helburua “Jostailuak ondo jasotzea” dela. Ondo egiten duenak gometsa berdea jarriko du egun horri dagokion petaloan eta, ondo bete ez duenak, berriz, ez du gometsarik jarriko. Egunero gauza bera egingo dugu eta ostiralean aste osoan zer gertatu den ikusiko dugu. Gometsak mantendu (asko daudenean) edo gehitu badira, helburua lortuzat emango dugu eta loreari poza adierazten duen ahoa margotuko diogu: lortzen ez dugunean, berriz, tristura islatzen duen keinua margotuko diogu.

Helburua bete badute, haurrek sari bat lortuko dute. Saria fisikoa izan daiteke, hau da, askaria, gozokiak... Edo bestelakoa: haur helduagoen parkera joatea, psikomotrizitate gelara gehiagotan joatea...

### Baliabideak

- Papera.
- Gometsak.
- Margoak.



## NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

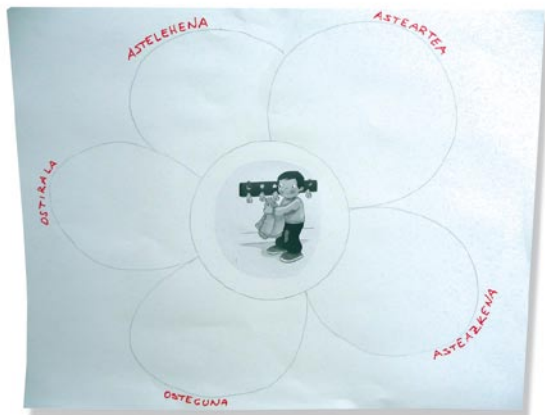
- Saria.
- Guraizeak.
- Kola.
- Kartulina.

### Iraupena

Hiru urteko haurrekin, hausnarketarako lau une edo egun ezberdin aukeratuko ditugu, bestela gehiegizkoa izan daiteke eta. Lau urtekoen kasuan, berriz, bi egun edo momentutan burutu dezakegu jarduera. Helburua zehaztu ondoren, aste betekoa izango da ariketa honen iraupena.

### Orientazioak

- Zenbait momentutan, posible da bakarkako helburuak aukeratzea, baina zailagoak dira neurtzen. Eta lorgarria den amets bat pentsatzea, berriz, oraindik ere zailagoa da. Bakarkako helburuak aurreagorako uztea hobe dela uste dugu.
- Haurrentzat oso garrantzitsua da “garaipen” sentsazioa.
- Helburu guztiak era positiboan jartzen saiatu gara, baina “ez jo” dioen helburuari dagokionez, ez zaigu bururatu nola jar dezakegun, eta beraz, era negatiboan adierazi dugu.
- Aukeratutako helburua “ez jotzea” bada, ondo legoke, ahal den neurrian, hausnarketa txiki bat egitea eta jo beharrean beste aukera batzuk bilatzea.





haur hezkuntza  
2. zikloa • 3 • 4 urte

88

adimen emozionala



## 5.2. Lanerako ohitura

### 5.2.1. Inurria eta Txirritaren ipuina

#### Sarrera

Lana gure bizitzaren alderdi garrantzitsua da, ordu asko ematen baititugu bertan. Lanak esfortzua eskatzen du, esfortzuak nekea eta nekeak, berriz, gogo eza. Sentimendu hau baztertu egin behar dugu. Langilea denak gogoz lan egiten du, bere indar guztiarekin, horregatik esan ohi dugu oso garrantzitsua dela gustuko dugun lana egitea.

#### Helburuak

- Ondo egindako lanak merezi duela erakustea eta horretaz ohartzea.
- Esfortzuaren kontzeptuaz jabetzen hastea.
- Ondo egindako lanak sortzen duen emozioez jabetzen hastea.

#### Metodologia

Ipuina kontatuko diegu eta, ondoren, zenbait galdera egingo dizkiegu.

- *Gustatu al zaizue?*
- *Zer gustatu zaizue gehien? Zergatik?*
- *Nor gustatu zaizue gehien? Zergatik?*
- *Nolakoa da inurria?*
- *Nolakoa da txirrita?*
- *Nor gustatuko litzaizueke izatea? Zergatik?*
- *Nolakoak dira aita eta ama?*
- *Zer nolako lanak egiten dituzte?*
- ...

#### Baliabideak

Ipuina eta ipuinaren irudiak.

## NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

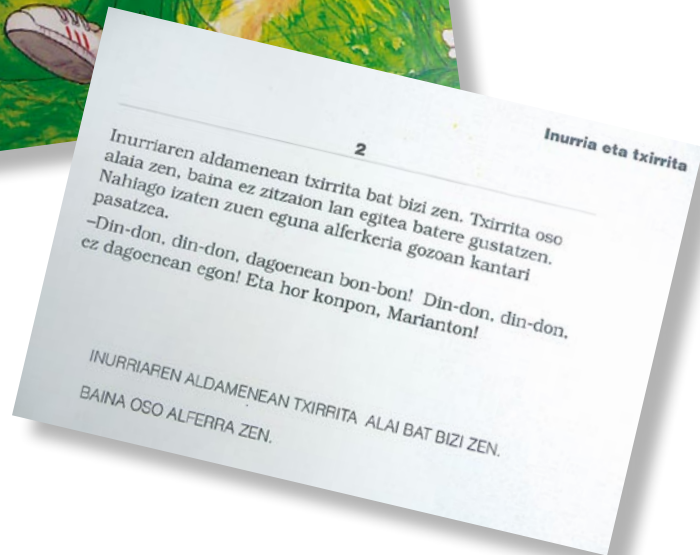
Laneko ohitura

### Iraupena

20-30 minutu. Ipuina gehiagotan kontatu dezakegu; izan ere, zenbat eta gehiago entzun, orduan eta gehiago gustatzen baitzaie.

### Orientazioak

Mozorro batzuk presta ditzakegu ipuina antzetzeko.



## 5.3. Ohitura osasuntsuak

### 5.3.1. Denetik jaten ikasi nahi dut

#### Sarrera

Hiru eta lau urteko haurrez ari garenez, elikadurak garrantzi handia du, beste hainbat gauzen artean. Egia da gai hau etxe eta familia guztietan kontuan izan ohi dutela, baina eskolan ere landu behar dugu. Izan ere, jakina da sarritan eskolan gehiago lortzen dugula etxean baino.

#### Helburuak

- Janari ezberdinak probatzea.
- Ondo jatearen garrantziaz jabetzen hastea.

#### Metodologia

Ikasturtean zehar, udazkenari eta udaberriari buruzko gaiak landuko ditugu eta, bide batez, garai horietako fruituak jateko aprobeitza dezakegu. Hamaiketako edo askaria egin dezakegu udazkeneko fruituekin, eta baita udaberriko fruituekin ere.

Honez gain, astero edo hamabost egunero egun bat aukera dezakegu fruta jateko, eta egun horretako hamaiketako horixe izango da. Haurrak taldetan banatuko ditugu: talde bakoitzean hiruzpalau haur bildu eta aste bakoitzeko fruta beraiei ekar dezaten eskatuko diegu. Horretarako, fitxa moduko bat presta dezakegu hurrek etxera eraman dezaten, ekarri behar dutena bertan adieraziz.

Gai hau oso ondo landu daiteke eta, guk dakigunaren arabera, jangelan gelditzen diren hurrekin landu egin ohi da. Baina jangelan gelditzen ez diren hurrekin ere zerbait egitea ondo dagoela iruditzen zaigu.

## NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

### Baliabideak

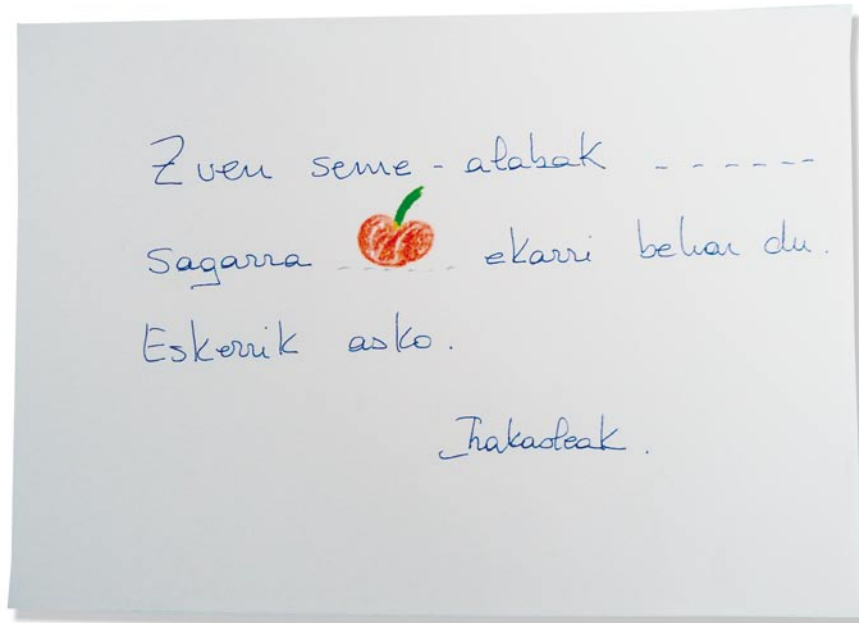
- Fruta.
- Fruta ezberdinen ikurrak.
- Fitxa, haurrek etxera eraman dezaten.

### Iraupena

Aste bakoitzeko edo hamabost egunero 20-30 minutu.

### Orientazioak

Komenigarria litzateke ikasturte hasierako bileran gurasoekin honen inguruan hitz egitea eta gure asmoa zein den adieraztea.



## 5.4. Txukuntasunaren ohitura

### 5.4.1. Non ote dago?

#### Sarrera

Hiru eta lau urteko haurrak txukuntasunak duen garrantziaren inguruan trebatzea oso garrantzitsua da. Bai etxean, bai eskolan, eta baita aisian ere, ikasleak bere gauzak txukun gordetzeko ohitura hartzen hasi beharko du; izan ere, horri esker beti jakingo baitu bere gauzak non dituen.

#### Helburuak

- Gauza bakoitzak bere lekua duela ikasten hasia.
- Txukuntasunaren balioa lantzen hasia.

#### Metodologia

Adin honetako hurrekin ohiturak lantzen ditugu gehienbat, eta horietako bat gauzak jasotzea da. Haurrak segituan jabetzen dira gauza bakoitza non jaso behar den eta hori aprobetxatuko dugu. Ezkutaketan jolastuko dugu. Ezkutatu ditugun objektuak oso ezagunak izan behar dira: mantalak, beraien oinetakoak, egunero erabiltzen dituzten materialak...

Hiru urterekin, mantalak hartu eta kaxa handi batean sartuko ditugu. Haurrak etortzen direnean zuzenean joango dira mantala hartzera, eta falta direla konturatuko dira. Guraso guztiek alde egiten dutenean, banan-banan beren mantala bilatzen hasiko dira. Bakoitzak bere mantala aurkitu duenean, jantzi egingo dute eta jokoari buruz hitz egingo dugu: gustatu zaien, bakoitzari bere mantala aurkitzea kostatu zaion, jasotzeko toki onena zein den, ez jasotzeagatik jostailuren bat edo zerbait galdu ote zaien...

## NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Txukuntasunaren ohitura

Lau urtekoekin antzeko jokoak egin dezakegu, baina oraingo honetan egunero erabili ohi duten materiala ezkutatu diegu. Kaxa handi batean guraizeak, puntzoiak, margoak, kolak, jolasteko objektuak... sartuko ditugu eta material hori erabiltzeko fitxak prestatuko ditugu. Materialak non dauden galdetzen dutenean, kaxan daudela erantzun eta aurkitzeko eskatuko diegu. Gero, denon artean jasoko ditugu dagokien lekuan eta ekintzari buruz hitz egingo dugu, hiru urteko haurrekin erabili ditugun galdera berdinen edo antzekoen bidez.

Beste joko bat oinetakoak gordetzearena izan daiteke. Haurrak psikomotrizitate gelara joaten direnean oinetakoak kendu eta gelatik kanpo uzten dituztela aprobetxatuko dugu. Haurrak psikomotrizitateko saioan dauden bitartean, beste irakasle batzuk oinetako guztiak bildu eta gorde egingo dituzte, bakoitzaren gelan edo nahi duten lekuan. Gelatik ateratzen direnean, haurrek oinetakoak bilatu beharko dituzte, aurkitutakoan jantzi egingo dituzte eta berriro hitz egingo dugu jolasari buruz.

### Baliabideak

- Kaxa handi bat
- Material ezberdinak: guraizeak, plastilinak, kolak, margoak, mantalak, oinetakoak...

### Iraupena

20-30 minutu.

### Orientazioak

Joko hau behin baino gehiagotan egin dezakegu, oso gustuko baitute.



## 5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura

### 5.5.1. Noiz behar dut laguntza? Noiz lagun dezaket?

#### Sarrera

Argi dago laguntza eskatzea eta laguntza eskaintzea kontzeptuak lotuta daudela. Adin honetan, momentu askotan behar izaten dute laguntza, baina ez nahi edo eskatzen duten guztietan. Gauzak bakarrik egiten dituztenean oso garrantzitsua da jarrera hori baloratzea. Bestalde, beraiek ere lagun dezaketela erakutsi behar diegu eta, ahal den neurrian, praktikan jarri.

#### Helburuak

Laguntza jaso eta emateko ohitura garatzea.

#### Metodologia

Hiru urteko haurrei irudi batzuk erakutsiko dizkiegu. Bi eratako irudiak izango dira.

Laguntza eskatzen:

- Galtzak igotzen, komunera joan ondoren.
- Galtzetako botoiak lotzen.
- Gailera kaxa hartzen armairuan gordeta dagoenean.
- Baloia auto azpian sartu zaienean.
- Ura behar dutenean.
- Liburua liburutegiko apaletik hartzean.
- ....

Laguntza eskaintzen:

- Gelako edo etxeko jostailuak jasotzen.
- Pala eusten, erratza pasa eta gero.
- Arropa garbigailuan sartzen.
- Oinetakoak jasotzen.
- ....

## NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Txukuntasunaren ohitura

Argazki horiei buruz hitz egingo dugu, bakoitzean zer ikusten duten eta zer iruditzen zaien galdetuz.

Lau urteko hurrekin, argazkiez gain, beraien egunerokoa hartuko dugu abiapuntutzat, hau da, laguntza noiz eskatzen duten eta noiz ematen dieten galdetuko diegu, eta baita laguntza noiz eskaintzen duten eta nori eskaintzen dioten ere. Bigarren zati hau zaila egin dakieke, ez dutelako modu kontzientean egiten.

Argazki ezberdinekin 2 horma-irudi egin ditzakegu gelan jartzeko.

### Baliabideak

- Argazkiak.
- Kartulinak.
- Kola.

### Iraupena

Hiru urteko hurrekin 20 edo 30 minutuko saio bat.

Lau urtekoekin, 20 edo 30 minutuko bi saio: bat argazkientzako eta bestea beraiek egiten dutenaz hitz egiteko.

### Orientazioak

Ohi bezala, argazkiak beraiek ekarritakoak izan daitezke, baina komenigarria da irakasleok ere gure bilduma eginda izatea, nahiko zaila baita horrelako irudiak etxean aurkitzea.





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 Baloak. Bizikidetzeta eta Tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

