

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

adimen

EMOZIONALA

lehen hezkuntza
3. zikloa

10-12
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

egilea

Juana Mari Altuna Ganboa
Inge Arretxe Dorronsoro

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 zoriontsuago izaterako bidean.
- Lanean arrakasta handiagoa izatea.

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

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

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

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

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

Mila esker ikastetxeetako zuzendaritzeari, material hauen prestaketan inplikatu direlako:

- Tolosako Hirukide ikastetxea.
- Tolosako Laskorain ikastola.

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

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

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

José Ramón Guridi

Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentuko Diputatua

Hirukide Ikastetxeko lantaldearen eskerrak

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

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

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

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

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

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

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

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 eredua da, giza izaerarako askoz ere egokiagoa dena, alegia.

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

ZERGATIK DA GARRANTZITSUA ADIMEN EMOZIONALA GARATZEA?

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

Lehenik eta behin, nerabeen 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 isekatarate 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 gizabanakoen arrakastaren %80 izan daitekeela. Izan ere, badago gaitasun intelektual handia izan arren beste alderdi batzuetan -lagunak ondo aukeratzeko orduan, esaterako- gaitasunik ez duen jenderik; aldiz, beste askok arrakasta handia dute negozioren munduan edo bizitza pertsonalean, eskolan erdipurdiko emaitzak lortu arren. Konpetentzia emozionalen garapenaren bidez, ikasleek estrategia emozional ezberdinak erabiltzen ikasten dute eskolan eta eskolatik kanpo, familian eta gizartean egoera emozional zailei aurre egiteko, esaterako: erregulazio emozionala, asertibitatea, enpatia, gatazken ebazpena...

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

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN DEFINIZIOA

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

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

HEZKUNTZA EMOZIONALEAN ESKU-HARTZEKO ESTRATEGIAK

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

- **Aldizkako orientazioa:** irakasleek unean uneko aukera aprobetxatzen dute hezkuntza emozionala irakasteko.
- **Aldi berean egiteko programak:** eskolaz kanpoko ordutegia erabiltzen da, eta boronda tezkora 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 aprobeitza dezakete, irakasten ari diren bitartean, hezkuntza emozionalarekin erlasionaturiko edukiak eskaintzeko. Ez dugu ahaztu behar hezkuntza emozionala zeharkako gai kontsideratu behar dela. Hezkuntza emozionalaren programa curriculumaren parte izan behar da, unitate didaktiko ezberdinetara egokitutako materialak erabiliz.
- **Hiritarrentzako heziketa:** elkarbizitzarako beharrezkoak diren kontzeptu, trebetasun eta jarrerak garatzeko esparru berri honetan, baliagarria izango litzateke konpetentzia emozionalak lantzea.

HAUR HEZKUNTZARAKO HEZKUNTZA EMOZIONALAREN PROGRAMA

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

PROGRAMAREN FASEAK

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

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

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

PROGRAMA-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.



HELBURUAK

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURUAK (Bisquerra, 2000)

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

HEZKUNTZA EMOZIONALAREN HELBURU ZEHATZAK

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



HEZKUNTZA EMOZIONALAREN EDUKIAK

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

ESPERO DIREN ONDORIOAK

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

GAIAK

Hezkuntza emozionalaren jarduera-eremua bi zatitan bana dezakegu:

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

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



Lehen kompetentzia:

kontzientzia emozionalak honako alderdietan erreparatzen laguntzen digu:

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

Bigarren kompetentzia:

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

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

Hirugarren kompetentzia:

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

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

Laugarren kompetentzia:

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

Kompetentzia honen garapenak honako ondorio hauek ditu:

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

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

Bosgarren kompetentzia:

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

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

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

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

PROZEDURA METODOLOGIKOA

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

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

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

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

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

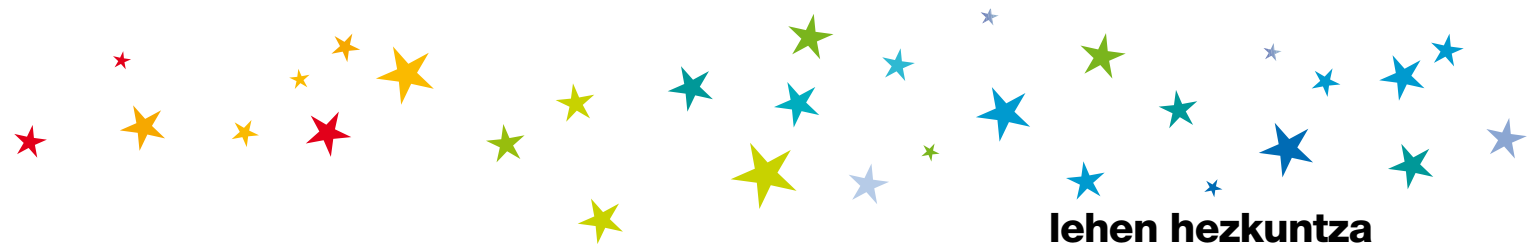
4. Saioarean egitura edo formatua. Ondoren proposatzen dugun egitura beste ikastetxe batzuetan ere erabil daiteke. Hala ere, programa burutzeaz arduratzen direnen esku egongo da hori bera erabiltzea. Jarduera bakoitzaren fitxa teknikoak proposatzen dugu. Tresna baliagarri horri esker, denon artean adostutako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

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

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

adimen EMOZIONALA

Kontzentzia emozionala NOR NAIZ NI?		Emozioren erregulazioa NIK BIDERATZEN DITUT NIRE EMOZIOAK		Autonomia emozionala GUSTUKO DUT NIRE BURUA	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Zer sentitzen dut? Une bakoitzean sentitzen duguna antzematea, besteak ezagutzea, gure burua bakarria eta berezia kontsideratzea	Emozioren kutxa Emozioren berrien argazkiak Emozioren marrazkia	Emozioko boteretsuak dira Emozio ezberdinak antzematea, oinarritzko emozioen intentsitate eta adierazpen ezberdinak ezagutzea	Emozioren familiak Nire laguna gidari	Baikorra naiz Pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzeko ohitura lantzea, komunikazio negatiboak geldiarazten ikastea	Barne komunikazioa aldatzen ari naiz Zorionez Pentsamendu ezkorrak, zakarrontzira!
Nolakoa naiz? Gure gaitasunetan konfiantza izatea, besteen kalitateak errespetatzea	Nire autobiografia Pilota jaso eta bota	Emoziok lagundu edo kalte egiten digute Gure emozioak ulertu eta erregulatzeko gai izatea, egoera kaltegarrien aurrean jarraera positiboa garatzea	Denboran zehar Emozio berak legundu edo kalte egin diezaguke	Nire buruan konfiantza dut Norbere burua maitatzea eta onartzea, norbere gaitasun eta mugak ezagutzea, talde baten partaide sentitzea	Nire lagun hori Nire aitxor txiki-handia Zer naiz ni? Ikaskideak behatzen ari naiz
Egunero sentitzen dut emozio ezberdinak Gure gustuak ezagutzea, besteak ezagutzea	Emozioak asmatzen ari gara Musika Emozioren eskala	Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten? Emozioak sortzen dituzten egoerak antzematea, gure emozioen pertzepzio egokia garatzea.	Nire emozioak kontrolatu nahi ditut Norberak bere estrategiak ditu	Gai naiz Zaitasunak gaintzeko gaitasuna lantzea, norbere gaitasunak eta mugak ezagutzea, norberak dituen mugak hobetzeko aukera gisa ikustea	Baieztapen positiboak Zaitasunak gaintzen ari naiz
Hobetu egin dezaket Gure burua bakarria eta berezia dela kontsideratzea, norbere gaitasunetan konfiantza izatea, besteen kalitateak errespetatzea	Zer moduz egiten dut? Pilotaren jokoa Norberari buruzko iragarria	Nik bideratzen ditut nire emozioak Norbere emozioei identifikatzeko eta kontrolatzen jakitea, egoera zaileri aurre egiten jakitea	Kezka kontrolatzen dut Haserrea kontrolatzen dut	Nire iritzia dut Ez esaten ikastea, ezetzaren alderdi erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea	Ez eta ez Badakit ezetz esaten
Nola ikusten naute besteek? Gure burua bakarria eta berezia dela kontsideratzea, besteen kalitateak errespetatzea, gure gaitasunetan konfiantza izatea	Isilpeko txartela Nire liburu pertsonala	Lasaitzen ikasten ari naiz Eriaxazioa sentitu eta balioesteia, gure arnasketaz ohartzea, erlaxazioaren alderdi positiboak ohartzea	Erlaxatzen ari naiz Indikatzen ari naiz Bizipenak indikatzen ari naiz	Nik erabakitzen dut Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea, bakoitzaren nahiak eta iritziak azaltzeko gai izatea, besteen presioa gaintuz.	Erabakitzeko gai naiz Akatsak egiteko eskubidea dut



lehen hezkuntza

Giza abileziak LAGUN ONA NAIZ		Bizitzeko trebetasunak NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ	
HELBURUAK	JARDUERAK	HELBURUAK	JARDUERAK
Entzuten ditzut	Elkarriketa baten txandak errespetatzea, norabide bakarreko komunikazioaren zailtasuna nabaritzea, entzutearen garrantziaz jabetzea	Amesteko eskubidea dut	Gure ametsak lortzeko trebezia izatea, amesteko eskubidea dugula jakitea, ametsak lor daitezkeela jakitea
Uleritzen zaitut	Besteen emozioak ulertzea, baieztapenen atzean dauden sentimenduak antzematea	Lanerako ohitura	Egoera baten aurrean jokaera ezberdinak daudela jakitea, lanaren bitartez helburuak lor daitezkeela ikastea
Elkarrekin egiten dugu	Elkarri laguntzen ikastea, ados jartzen ikastea, elkartasunerako jarrera sortzea	Ohitura osasuntsuak	Oinarritzko osasun-ohiturak izatea, elikadura-ohitura egokiak barneratzea, arauak duten garrantziaz jabetzea, taldeekin arauak sortzea
Horrela ez, agian...	Kritikak jasotzen ikastea, eta hauek hobetzeko erabiltzea, eta kritika kontsuktiboak egiten ikastea	Denboraren antolaketak	Norberak bere lehenetasunak identifikatzea, bere denboraren erabileraz jabetzea eta denbora era eraginkorrean erabiltzeko gaitasuna izatea
Nire iritzia era egokian azaltzen dut	Komunikazio argiak duen garrantzia ulertzea, behar eta nahi duguna modu ez erasokorrean adieraztea	Laguntza jaso eta emateko ohitura	Laguntza jaso eta emateko ohitura lantzea
	JARDUERAK		JARDUERAK
	Ez entzutearen jokoa itxuragabetzea		Taldeka amestuz Amesteko eskubidea dut (amets pertsonalak)
	Besteen lekuan jartzen naiz Besteek ere sentitzen dute		Goazen lanera! Lankide ona izateko moduak
	Lan kooperatiboa Auzo-lana Ikasle laguntzaileak		Txukundu dezagun! Gosari osasuntsua Arauek beharrezkoak dira
	Besteen kritikekin hobetu egiten dut Zirkulu zentrokoideak		Nire denbora aztertzen dut Denbora aurrezten dut
	Huts egiteko eskubidea dut Eztabaidatzen ikasten ari naiz		Eserlekuan mugitzen ari gara Altxorra eskuz esku

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

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

7.1. Helburu eta eraikinen aurkezpena.

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

7.2. Burutzen ari garen jarduera antolatu eta erregulatzea.

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

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

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

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

8. Iradokizunak:

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



EBALUAZIOA

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

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

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

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

Prozedura honen oinarriak “Saioen Egunerokoa” eta “Jardueren emaitzen analisia” 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. Galdeketa 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, erasoa edo pasibotasun jarduerak antzematen diren behatzea.
- *Komunikazioa eta entzutea:* ikasleek helduak eskaintzen dituen jardueren argibideak entzuten dituzten behatzea, taldekideek gogoeta egiten dutenean elkarri entzuten dioten behatzea, eta jarduera garatzean taldearen komunikazioa eraginkorra den behatzea.
- *Helburuen betetze-maila:* jarduera hasi dugunean jarritako helburuak lortu diren baloratzea.

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

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

Jarraian, ebaluazio-galdeketa adibidea ikus dezakegu:

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

ALDERDI POSITIBOAK, ZAILTASUNAK ETA HOBETZEKO ERAK

IDATZ EZAZU SAIOARI BURUZKO ZURE IRITZIA

GARAPEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

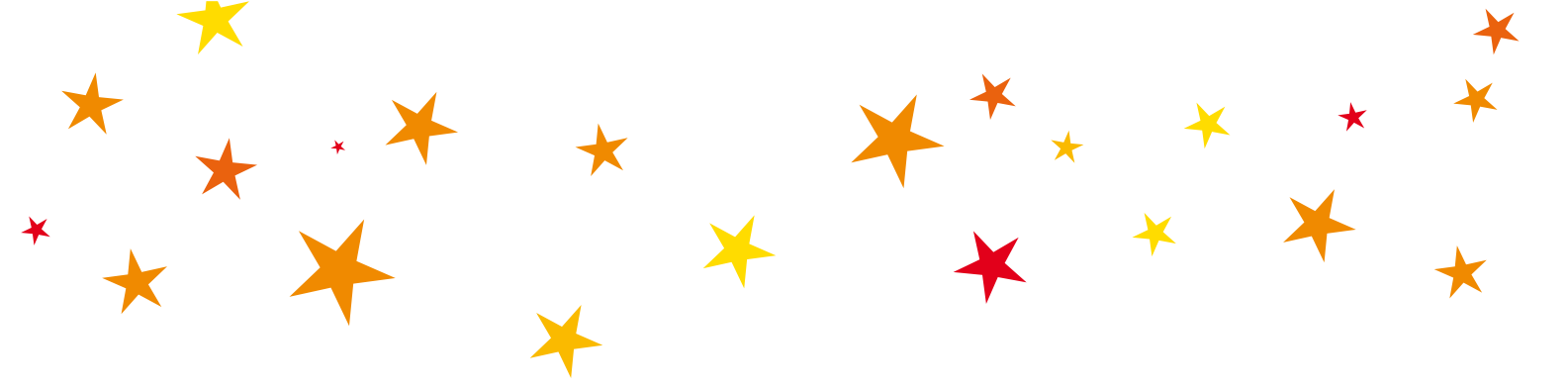
Hamaika urterekin, anbibalentzia emozionala azaltzeko gai dira haurrak. Emozioak erregulatzeko gaitasuna bereziki garatzen dute etapa honetan.

AURRETIKO GOGOETAK

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

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

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



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

adimen

EMOZIONALA

lehen hezkuntza
3. zikloa

10-12
urte



GIPUZKOA
berrikuntza Irraldea

www.igipuzkoa.net

AURKIBIDEA

1. NOR NAIZ NI? (KONTZIENTZIA EMOZIONALA)

1.1. Zer sentitzen dut?	
1.1.1. Emozioen kutxa	35 orr.
1.1.2. Emozioen berrien argazkiak	37 orr.
1.1.3. Emozioen marrazkia	39 orr.
1.2. Nolakoa naiz?	
1.2.1. Nire autobiografia	41 orr. (f)
1.2.2. Pilota jaso eta bota	43 orr.
1.3.- Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak	
1.3.1. Emozioak asmatzen ari gara	45 orr.
1.3.2. Musika	47 orr. (f)
1.3.3. Emozioen eskala	49 orr. (f)
1.4. Hobetu egin dezaket	
1.4.1. Zer moduz egiten dut?	53 orr.
1.4.2. Pilotaren jokoa	55 orr.
1.4.3. Norberari buruzko iragarkia	57 orr.
1.5. Nola ikusten naute besteek?	
1.5.1. Isilpeko txartela	59 orr.
1.5.2. Nire liburu pertsonala	61 orr.

2. NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK (EMOZIOEN ERREGULAZIOA)

2.1.- Emozioak boteretsuak dira	
2.1.1. Emozioen familiak	63 orr. (f)
2.1.2. Nire laguna gidari	65 orr.
2.2.- Emozioek lagundu edo kalte egiten digute	
2.2.1. Denbora zehar	67 orr.
2.2.2. Emozio berak lagundu edo kalte egin diezaguke	69 orr. (f)
2.3.- Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?	
2.3.1. Nire emozioak kontrolatu nahi ditut	71 orr. (f)
2.3.2. Norberak bere estrategiak ditu	73 orr.
2.4.- Nik bideratzen ditut emozioak	
2.4.1. Kezka kontrolatzen dut	75 orr.
2.4.2. Haserrea kontrolatzen dut	77 orr.
2.5.- Lasaitzen ikasten ari naiz	
2.5.1. Erlaxatzen ari naiz	79 orr.
2.5.2. Irudikatzen ari naiz	81 orr.
2.5.3. Bizipenak irudikatzen ari naiz	83 orr.

3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA (AUTONOMIA EMOZIONALA)

3.1. Baikorra naiz	
3.1.1. Barne-komunikazioa aldatzen ari naiz	85 orr. (f)
3.1.2. Zorionez	87 orr.
3.1.3. Pentsamendu ezkorrek, zakarrontzira!	89 orr. (f)
3.1.4. Momentu onenak gogoratzen ari naiz	91 orr.
3.2. Nire buruan konfiantza dut	
3.2.1. Nire lagun hori	93 orr.
3.2.2. Nire aitxor txiki-handiak	95 orr.
3.2.3. Zer naiz ni?	97 orr.
3.2.4. Ikaskideak behatzen ari naiz	99 orr.

3.3. Gai naiz	
3.3.1. Baieztapen positiboak	101 orr.
3.3.2. Zailtasunak gainditzen ari naiz	103 orr. (f)
3.4. Nire iritzia dut	
3.4.1. Ez eta ez	105 orr. (f)
3.4.2. Badakit ezetz esaten	107 orr. (f)
3.5. Nik erabakitzen dut	
3.5.1. Erabakitzeko gai naiz	111 orr. (f)
3.5.2. Akatsak egiteko eskubidea dut	113 orr. (f)

4. LAGUN ONA NAIZ (GIZA ABILEZIAK)

4.1. Entzuten dizut	
4.1.1. Ez entzutearen jokoa	115 orr.
4.1.2. Itxuragabetzea	117 orr.
4.2. Ulertzen zaitut	
4.2.1. Besteen lekuan jartzen ari naiz	119 orr.
4.2.2. Besteek ere sentitzen dute	121 orr. (f)
4.3. Elkarrekin egiten dugu	
4.3.1. Lan kooperatiboa	123 orr. (f)
4.3.2. Auzo-lana	125 orr.
4.3.3. Ikasle laguntzaileak	127 orr.
4.4. Horrela ez, agian...	
4.4.1. Besteen kritikekin hobetu egiten dut	129 orr. (f)
4.4.2. Zirkulu zentrokideak	131 orr.
4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut	
4.5.1. Huts egiteko eskubidea dut	133 orr. (f)
4.5.2. Eztabaidatzen ikasten ari naiz	137 orr.

5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ (BIZITZEKO TREBETASUNAK)

5.1. Amesteko eskubidea dut	
5.1.1. Taldeka amestuz	139 orr.
a) Ametsak helburu bihurtuz	141 orr. (f)
b) Denok batera lanean	143 orr. (f)
5.1.2. Amesteko eskubidea dut (amets pertsonalak)	
a) Amestea atsegin dut	147 orr.
b) Amestutakoa lortuko dut	149 orr.
c) Pausoz pauso egingo dugu bidea	151 orr. (f)
d) Oztopoak ikasgai	153 orr.
e) Lortu dut!	159 orr.
5.2. Lan ohiturak	
5.2.1. Goazen lanera!	161 orr.
5.2.2. Lankide ona izateko moduak	163 orr.
5.3. Ohitura osasuntsuak	
5.3.1. Txukundu dezagun!	165 orr. (f)
5.3.2. Gosari osasuntsua	167 orr. (f)
5.3.3. Arauak beharrezkoak dira	171 orr.
5.3.4. Ideia bat dut	173 orr.
5.4. Denboraren antolakuntza	
5.4.1. Nire denbora aztertzen dut	175 orr. (f)
5.4.2. Denbora aurrezten dut	177 orr. (f)
5.5. Laguntza jaso eta emateko ohitura	
5.5.1. Eserleketan mugitzen ari gara	179 orr.
5.5.2. Altxorra, eskuz esku	181 orr.

(f) Fitxa

adimen
EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA emozionala ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 - 12 urte

4

adimen emozionala



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

1. NOR NAIZ NI?

1.1. Zer sentitzen dut?

1.1.1. Emozioen kutxa

Sarrera

Bizitzan zehar esperientziak, lorpenak eta porrotak izaten ditugu. Egoera hauetako bakoitza desberdin bizitzen dugu, emozio desberdinak sentituz. Ekintza honen bidez, zenbait emozio ezagutu eta identifikatuko ditugu.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia dela kontsideratzea.
- Momentu bakoitzean zer sentitzen dugun jakitea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Lurrean eserita, borobil bat osatuko dugu. Ikasleei poza, tristura, beldurra eta amorrua sentiarazi dien egoeretan pentsatzeko esan diegu. Horretarako, hiru bat minutu utziko dizkiegu. Irakasleak lau boluntario eskatuko ditu. Hauetako bakoitzari begiak zapi batekin estaliko dizkio eta emozioen kutxatik txartel bat atera dezaten esango die. Jarraian, minutu bat edo bi utziko zaie txartela irakurri eta bertan azaltzen den emozioa taldeari nola azalduko zaion pentsatzeko.

Banan-banan, azalduko emozioa sentiarazi dien egoera antzeztu edo azalduko dute ikasleek. Antzezpen edo azalpen bakoitzaren ondoren, irakasleak galdera hauek egingo ditu:

- *Emozio berberarentzat beste egoeraren bat pentsatu al duzue?* Arbelean, beste egoera horiek idatziko ditugu.
- *Antzezpenak antzezleari sortarazi dion emozio berbera sortarazi al dit niri?* Emozio guztiak arbolaren bestaldean idatziko ditugu.

NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

Lau boluntarioen antzezpena bukatzean, talde-hausnarketa egingo dugu. Irakasleak zenbait galdera azalduko ditu eztabaida zuzendu eta taldearen parte-hartzea errazteko.

- Antzeko egoeratan emozio bera sentitu al dugu guztiok?
- Emozio hau beste egoera desberdinetan senti al daiteke?
- Zerbait berririk ikasi al duzu emozioei buruz?

Baliabideak

- Arbela.
- Klariona.
- Zapia.
- Emozioen txartelak (poza, tristura, beldurra eta amorrua).
- Emozioen kutxa

Iraupena

50 minutu.

Orientazioak

Emozioen ulermena eta hauen antzezpena erraztearren, emozioak sortaraz diezazkieketen egoera desberdinak aurkeztuko dizkiegu. Antzeko egoeretan emozio ezberdinak senti daitezkeela oinarritzat hartuz, guztiok desberdinak garela onartuko dugu.

NOR NAIZ NI?
Zer sentitzen dut?

1.1.2. Emozio berrien argazkiak

Sarrera

Emozioei eta sentimenduei izena jarriz, hurrei emozio horiez baliatzen lagunduko diegu. Eguneroko autoezagutzarako tresna paregabea izan daiteke. Distantzia jartzen eta sentitzen dugunari izena jartzen laguntzen digu.

Helburuak

- Momentu bakoitzean zer sentitzen dugun jakitea.
- Norberaren gustuak ezagutzea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Alde batetik, argazkietan zein emozio islatzen den landuko dugu eta, bestetik, argazkiak gutako bakoitzari zein emozio sortarazten digun jakingo dugu.

Lehenengo alderdiari dagokionez, haserrea, tristura, beldurra, poza, maitasuna, harridura, nazka, lotsa, eta abar islatzen dituzten aurpegi argazkiak erabiliko ditugu. Emozio bakoitza adierazteko erabiltzen diren keinuak bereiztu beharko dituzte. Hala nola, begiak nola dauden, bekainak, ahoa, aurpegiko zimurrak, gorputz-espresioa... Bost minutuz argazkiak behatu ondoren, sentitu duten emozioaren izena azalduko dute. Antzematerakoan, zein ataletan zentratu diren adieraziko dute. Emozioak arbelean idatz ditzakegu.

Bigarren alderdiari dagokionez, berriz, argazki desberdinak erabil ditzakegu: jakien irudiak, paisaiak... Hauek ikustean, zein emozio sentitzen dituzten komentatuko dute.

Azkenik, honako galdera hauek egingo ditugu:

- *Zuen ustez, zergatik egon daiteke pertsona hori pozik, triste, eta abar?*
- *Pertsona baten aurpegi-espresioari erreparatuz beti jakin al dezakegu nola sentitzen den?*

NOR NAIZ NI? Zer sentitzen dut?

- *Nola jakin dezakegu, aurpegi-espresioa begiratzeaz gain, pertsona bat nola sentitzen den?*

Baliabideak

- Argazkiak.
- Arbela.
- Klariona.

Iraupena

50 minutu.

Orientazioak

Era desberdinetan planteatu daitezke ariketa: argazkiak talde txikitan, talde osoari edo banaka aurkez diezazkiekegu. Argazkiak behatu baino lehen, ikasleekin ondorengo galdera honen inguruan mintza gaitzake: *Nola jakin dezakegu norbait pozik, triste, gogaituta... dagoela?* (keinuengatik, ahotsaren tonuengatik, gorputz jarrerengatik, mugimenduengatik, hitzengatik...).



NOR NAIZ NI?
Zer sentitzen dut?

1.1.3. Emozioen marrazkia

Sarrera

Norbere emozioak identifikatu eta izena jartzeko marrazkiak erabiltzea baliagarria izan daiteke. Norberak sentitzen duena eta adierazten duena bakarra eta berezia izan daitekeela frogatuko dugu.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia dela kontsideratzea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak orri zuri bat banatuko dio ikasle bakoitzari. Minutu batean emozio batean pentsatzeko eskatuko die ikasleei, eta jarraian, bost minutu utziko dizkie emozio hori paperean era abstraktuan margotzeko. Horretarako, margoak erabiliko dituzte.

Behin denek irudia marraztu ondoren, borobilean eseriko gara. Irakasleak seinalea emango du eta marrazkia ezkerreko ikaskideari pasako diogu. Honek, begirada azkar batez, irudiak sortarazi dion emozioaren izena idatziko du orriaren atzealdean. Irakasleak berriro seinalea egiterakoan, eskutan duen irudia ezkerreko kideari pasako dio. Horrela jarraituko dugu marrazki guztiak ikasle bakoitzari pasa arte.

Baliabideak

- Orri zuriak.
- Koloretako margoak.

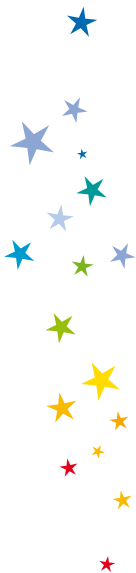
Iraupena

Saio bat.

NOR NAIZ NI?
Zer sentitzen dut?

Orientazioak

Komenigarria da besteek idatzi duten emozioaren izena ez irakurtzea. Horretarako, orria pasatzean, marrazkia ahoz gora dagoela pasako dugu, eta zein emozio sortarazten digun pentsatu eta gero, orriari buelta eman eta emozioaren izena idatziko dugu.



1.2. Nolakoa naiz?

1.2.1. Nire autobiografia

Sarrera

Norbere burua ezagutzea besteak ezagutzeko lehen pausoa da. Norbere zaletasunak, ezaugarri fisikoak eta emozionalak identifikatuz gero, gure burua osotasunean ezagutzeko baliabide gehiago izango ditugu.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia kontsideratzea.
- Norberaren gustuak ezagutzea.
- Besteak ezagutzea.
- Norberaren gaitasunetan konfiantza izatea.

Metodologia

Irakasleak fitxa banatuko dio ikasle bakoitzari. Fitxak hutsune batzuk izango ditu, ikasleak berari buruzko informazioa idatz dezan; lauki bat ere izango du, ikasleak bere buruaren marrazkia egin dezan.

Azkenik, norberak idatzitakoa gela aurrean azalduko du.

Adibide gisa:

Nire izena.....da.

.....urte ditut.

.....jaio nintzen eta.....bizi naiz.

.....anai-arreba ditut.

.....da nire gustuko animalia.

Nire zaletasunak.....dira.

Nire lagunik onena.....da.

Gustukoaren dudaren kolorea.....da.

Handitzen naizenean.....izango naiz.

.....oso ondo egiten ditut.

Nire argazkia

NOR NAIZ NI? Nolako naiz?

Baliabideak:

- Fitxa.
- Arkatza, margoak.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Behin ariketa amaitu ondoren, ikasleak taldeka jar ditzakegu (bi eta lau haur arteko taldeak egin ditzakegu) elkar ezagutu dezaten. Ikasle batek bere fitxa irakurriko du; besteek, bitartean, adi entzungo diote. Denek irakurtzen bukatzen dutenean, ikasle bakoitzak bere buruari buruzko galderak egingo ditu, besteek zer gogoratzen duen frogatzeko.

Gehigarria

Nire argazkia

NIRE AUTOBIOGRAFIA

Nire izena.....da.
.....urte ditut.
eta.....jaio nintzen
.....bizi naiz.
.....anai-arreba ditut.
Nire zaletasunak.....da nire gustuko animalia.
.....dira.
Nire lagunik hoberenada.
Gustukoen dudan koloreada.
Heldua izaten naizeneanizango naiz.
.....oso
ondo egiten ditut.
Nire gustuko janariak.....eta
.....dira.
Nire gustuko musika.....da.
Nire bizitzako egunik zorionsuenaizan zen,
.....gertatu
zelako.

NOR NAIZ NI?
Nolakoa naiz?

1.2.2. Pilota jaso eta bota

Sarrera

Norbere eta besteen emozioak ezagutzeak, ulertzeak, eta horiei izena jartzeak erraztu egiten du autoezagutza eta besteen ezagutza.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia kontsideratzea.
- Norbere gaitasunetan konfiantza izatea.
- Besteen kualitateak errespetatzea.
- Gure gustuak ezagutzea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak arlo batzuk izendatuko ditu arbelean (zaletasunak, ezaugarri fisiko positiboak, gaitasunak, gustuko jolasak...). Ikasleak arlo bakoitzeko bere buruari buruzko informazioa idatziko du koadernoan.

Behin hau egin ondoren, borobilean eseriko gara denok. Irakasleak arlo hauetako bat izendatuko du eta pilota txiki bat pasako dio ikasleetako bati. Ikasleak arlo horrekin erlazionatutako bere buruari buruzko informazio pixka bat emango du eta segidan beste bati pasako dio pilota.

Baliabideak

- Koadernoak.
- Boligrafoa, arkatza.
- Pilota txiki bat.

Iraupena

Saio bat.

NOR NAIZ NI?
Nolakoa naiz?

Orientazioak

Pilota ahalik eta azkarren pasatzen saiatu beharko gara. Horretarako, hasierako prestakuntza oso garrantzitsua da.



1.3. Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.1. Emozioak asmatzen ari gara

Sarrera

Emozioaren alderdietako bat portaera da. Hau da, emozioak gorputza erabiliz adierazten ditugu, bai aurpegia erabiliz, eta baita gorputz-atal ezberdinez baliatuz ere.

Helburuak

- Momentu bakoitzean zer sentitzen dugun jakitea.
- Gure gustuak ezagutzea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Lau edo bost hurrek osatutako taldeak egin ondoren, irakasleak emozio bat islatzen duen kartela emango dio talde bakoitzari (onespenik eza, maitasuna, gorrotoa, amorrua, nahigabea, indarra, bizi-poza, alaitasuna, bakea...). Ikasleek 15 edo 20 minutu izango dituzte gainerakoek asmatu beharko duten emozio edo sentimendu hori adieraziko duen mimo-antzezpena prestatzeko.

Antzezpenean, ikasleek ahalik eta argien adierazi beharko dute emozioa (mimikaren bidez); behar izanez gero, antzezpenerako material osagarria erabiliko dute.

Antzezpen bakoitzaren ostean, gainerako taldeek adierazi den emozioari buruz hitz egingo dute.

Baliabideak

- Emozioen txartelak (onespenik eza, maitasuna, gorrotoa, amorrua, nahigabea, indarra, bizi-poza, alaitasuna, bakea...).
- Antzezpenerako material osagarria (ikasleek sortuko dute).

NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Iraupena

Saio bat (60 minutu).

Orientazioak

Emozioa talde bakar batek ere asmatzen ez badu, irakasleak ikusitakoari buruzko galderak edo oharrak egin ditzake laguntzeko. Gainera, antzezpena egin duen taldeari antzezpenaren estrategiari buruzko iradokizunak ere egin diezazkioke.



NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.2. Musika

Sarrera

Musikak eta emozioak oso harreman estua dute. Zein doinu edo abesti entzuten ditugun, emozio bat edo beste sentitzeko aukera izango dugu. Musika entzuten dugunean, gure bizitzako momentu bereziren bat gogoratzeko aukera izango dugu eta momentu horretan sentitutako emozioa berriz sentitzeko aukera izango dugu.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia kontsideratzea.
- Gure gustuak ezagutzea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

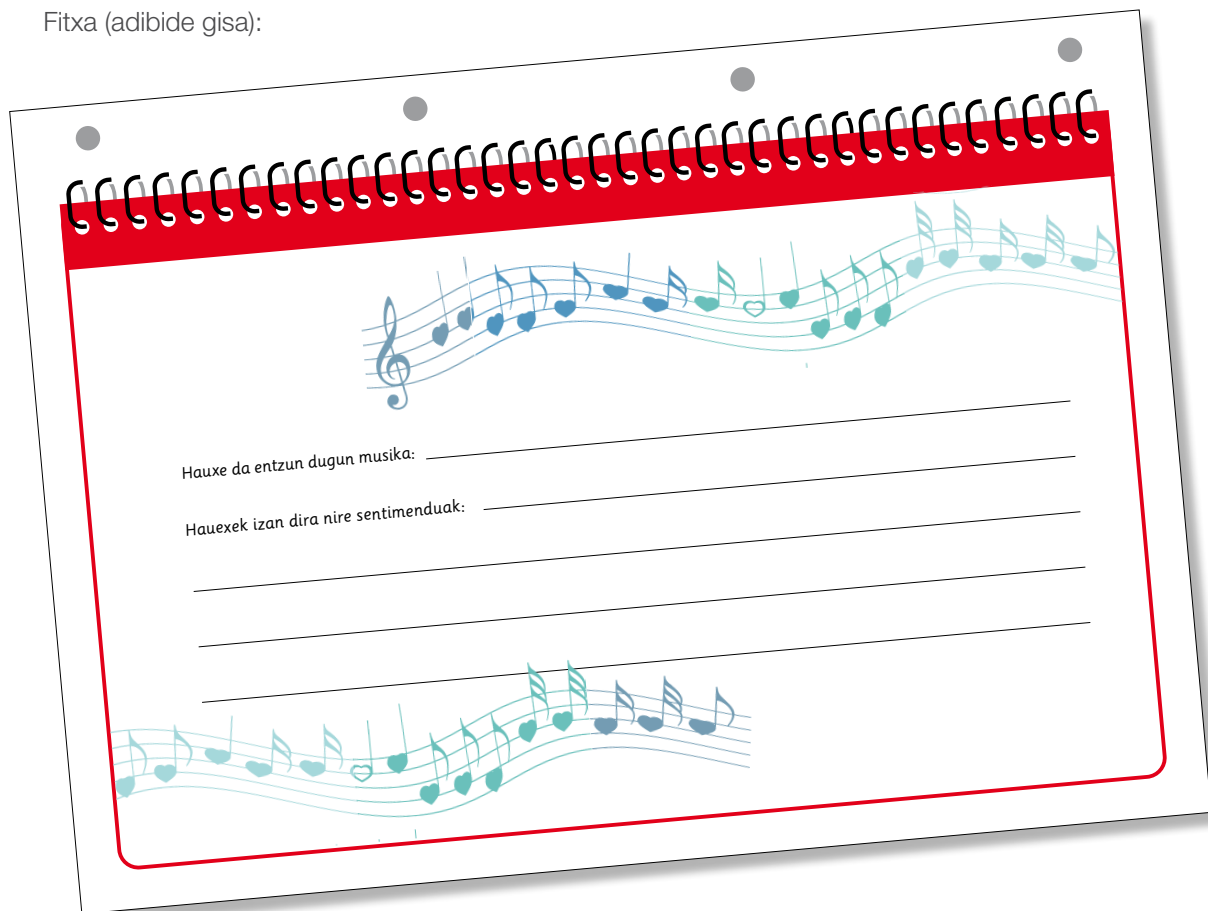
Ikasleek musika entzungo dute, erlaxaturik eta isilik. Entzunaldian, musika horrek sentiarazten dienaz jabetuko dira eta ariketa honetarako bereziki prestatutako fitxan sentitzen dutena idatziko dute, aurkitzen dituzten hitz ederrenez baliatuz. Gero, nahi izanez gero, talde osoari adieraziko diote.

Beste aukera bat da marraztu edo margotzearen bidez sortzen zaizkien sentimenduak adieraztea.

NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Fitxa (adibide gisa):



Baliabideak

- Musika mota desberdinak.
- Fitxa.

Iraupena

30 - 45 minutu.

Orientazioak

Komenigarria da abesti ezberdinak jasoko dituen CD bat egitea. Ariketa errepikatzekotan, ikasleei beraiei musika ekartzea proposa diezaiekegu.

NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

1.3.3. Emozioen eskala

Sarrera

Norbere emozioen intentsitate eta maiztasunaren kontzientzia hartzean, sentitzen ditugun emozioen eta jokabideen kontzientzia hartzen dugu. Norbere emozioak ezagutu eta erregulatzeko, hauen intentsitatea ezagutu eta ulertu behar dugu intentsitate maila orekatua lortzeko. Adibidez, tristuraren eta haserrearen intentsitatea ezberdina dela adieraz dezakegu.

Helburuak

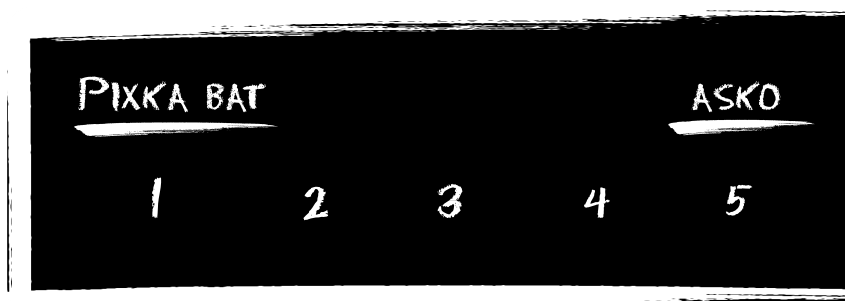
- Emozioak eta emozioen mailak identifikatzea.
- Momentu bakoitzean zer sentitzen dugun jakitea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Hasteko, ikasleei bizi izan dituzten zenbait emozio esateko eskatuko diegu, hala nola: poza, tristura, haserrea, bakardadea, beldurra, inbidia...

Ondoren, emozio hauek "familiatan" sailkatuko ditugu, oinarritzko zortzi emozio hauek kontuan hartuz: amorrua, tristura, beldurra, poza, maitasuna, harridura, nazka eta lotsa.

Arbelean, "poza" eta "beldurra" emozioak idatziko ditugu eta horien azpian honako eskala hau jarriko dugu:



NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

Baliabideak

- Arbela.
- Klariona.
- Fitxa.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ikasleekin honako galdera hauek erabil ditzakegu eztabaida sortzeko:

- *Norbait pozik dagoenean, nola jakin dezakezu pozik ala oso pozik dagoen (keinuagatik, tonuagatik, gorputz jarreragatik, mugimenduengatik, hitzengatik)?*
- *Norbait haserre badago, nola jakin dezakezu haserre ala oso haserre dagoen?*
- *Zerk adieraz diezazuke pertsona batek sentitzen duen emozioaren intentsitatea? (adibideak ahotsaren tonua, gorputz jarrera eta aurpegiaren adierazpena dira).*

Ondorengo egoerak edo asmatutako beste berri batzuk erabiliz, ikasleei emozio bat adierazteko eta 1etik 5erako eskalan sentitzen dutena zehazteko eskatuko diegu.

NOR NAIZ NI?

Egunero sentitzen ditut emozio desberdinak

	EMOZIOA	MAILA
Zure irakasleak dio aste honetan ez dagoela etxeko lanik.		
Mamuen pelikula bat ikusten ari zara.		
Bakarrik, ilunpean, etxe bakarti batean, mamuen pelikula bat ikusten ari zara.		
Futbol talde batean aukeratutako laugarren pertsona zara.		
Udako oporretan Eurodisneyra joango zara.		
Zure ustez barregarria zen txiste bat kontatu zenuen eta klaseko ikasleen erdiak egin zuen barre.		
Bi ikasle elkar joka ari dira indar handiz.		
Afaltzeko gehien gustatzen zaizuna jarri dizute.		
Norbaitek tuntuna zarela esan du.		
Azterketan 10 puntutik 6 atera duzu.		
Amak eskolarako bi boligrafo erosi dizkizu.		

	EMOZIOA	MAILA
Zuri eta zure anaiari Gabonetan pijamak oparitu zizkizueten.		
Zure anaiak telebistan nahi duzuna ikusten utzi dizu.		
Zure lagun guztiak gonbidatu dituzte urtebetetze jai batera, baina zu ez.		
Gaur zure laguna isilik dago, eta ez du irribarrerik egiten.		
Kalean 2 euro aurkitu dituzu.		
Zure laguna negar batean dago. Aurpegia gorrituta eta malkoz beteta du.		
Oso ondo ezagutzen ez duzun pertsona baten urtebetetze jaira gonbidatu zaituzte.		
Aitak saskibaloian jokatzeko irakasten dizu.		
Eskola ondoren kirola egitera joango zara.		
Igandero bezala, familiakoan etxera bazkaltzera joango zara.		
Amatxok gaur ederra zaudela esan dizu.		

1.4. Hobetu egin dezaket

1.4.1. Zer moduz egiten dut?

Sarrera

Bizitza, aldaketa, garapen eta hobekuntza prozesua da. Bizitzan hobetu egin dezakegu. Aldatzeko aukera ematea oso baliagarria izango da ikasleentzat, eta horretarako, baimena, babesa eta indarra ematea ezinbestekoa da.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia kontsideratzea.
- Norbere gaitasunetan konfiantza izatea.
- Besteak ezagutzea.
- Besteen kalitateak errespetatzea.

Metodologia

Irakasleak eginkizunen zerrenda (puntualtasuna, etxeko lanak, kirolak, txukuntasuna, lagunekin ditugun harremanak...) islatuko duen fitxa prestatuko du. Bertan, ikasle bakoitzak zeregin horiek ongi edo nahiko ongi egiten dituen edo hobetu egin behar dituen adierazi beharko du. Azkenik, gela osoaren aurrean bakoitzaren indarguneak eta hobetu behar dituen alderdiak azalduko ditu.

Baliabideak

- Eginkizunen zerrenda.
- Arkatza.

Iraupena

50 minutu.

NOR NAIZ NI?
Hobetu egin dezaket

Orientazioak

Ikasle bakoitzak epe laburrerako (hurrengo asterako, adibidez) konpromiso txiki bat hartuko du. Konpromiso honek egiazkoa izan beharko du, pixkanaka eginez lortu daitekeena, alegia. Irakasleak konpromiso hauen jarraipena egingo du.



NOR NAIZ NI?
Hobetu egin dezaket

1.4.2. Pilotaren jokoa

Sarrera

Norbere gustuak antzeman eta besteei adierazteak, norbere ezagutza eta autoestimua indartzen du. Aldi berean, hitz aproposak erabiliz besteei zer gustatzen ez zaigun adierazteak portaera arriskutsu batzuk saihesten ditu.

Helburuak

- Besteen kalitateak errespetatzea.
- Beharrak eta nahiak adierazten jakitea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Gelakide guztiak borobilean jarriko dira zutik. Ikasle batek baloi bat izango du eskutan eta kide bati pasako dio, zera esanez: *Gustatzen zait egiten duzunean, eta egiten duzunean ez zait gustatzen*. Honela, ikaskideek elkarrengandik atsegin dutena eta hobetu behar dutena konpartituko dute.

Baliabideak

Baloia.

Iraupena

20 minutu.

Orientazioak

Irakasleak berak has dezake ariketa, eta giro egokia mantentzeaz arduratuko da. Horretarako, ariketa egin aurretik zera adieraziko diegu ikasleei, guztiok ditugula besteei atsegin zaizkien gauzak, eta baita aldatu beharreko alderdiak ere. Guzti hau errespetu osoz besteei azaltzea oso baliagarria izan daitekeela azaldu behar diegu.



NOR NAIZ NI?
Hobetu egin dezaket

1.4.3. Norberari buruzko iragarkia

Sarrera

Norbere gaitasun eta indarguneak identifikatzeak, bizitzan egin nahi dugun ibilbidea argitzeko aukera errazten digu.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia kontsideratzea.
- Norbere gaitasunetan konfiantza izatea.
- Besteen kalitateak errespetatzea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Egunkarietan soldata ederraren truke lana eskaintzen duten iragarkiak agertu ohi direla gogoraraziko diegu ikasleei. Iragarki hauetan ezaugarri jakin batzuk eskatu ohi dizkiote lanpostu hori bete nahi duenari. Beste batzuetan, aldiz, hainbatek aurkezten du bere burua lanpostua lortzeko.

Hau kontuan hartuz, ikasle bakoitzak norberari buruzko iragarkia prestatu beharko du egunkarian argitaratzeko. Bertan, bere gaitasunak eta berezko ezaugarriak adieraziko ditu. Gerorago, gelako ikasle guztien aurrean irakurriko dituzte. Idazlan hori prestatzeko behar adina denbora igaro ondoren, borobilean eseriko gara eta iragarki guztien berri emango dugu.

Baliabideak

- Orriak.
- Axota.

Iraupena

50 minutuko bi saio.

NOR NAIZ NI? Hobetu egin dezaket

Orientazioak

Ikasle bakoitzak bere iragarkia bukatutakoan, eta idatzitako ezaugarriak kontuan hartuz, beretzako lanpostu egokiren bat aipa dezakegu. Lanpostua erreal edo asmatutakoa izan daiteke (adibidez, kirolari ona eta hitzuna den pertsona bat mendiko ipuin kontalari izateko egokia dela esan dezakegu).



1.5. Nola ikusten naute besteek?

1.5.1. Isilpeko txartela

Sarrera

Beste pertsona bati buruz hitz egiten dugunean, alderdi positibo nahiz negatiboei buruz egiten dugunean, beste pertsona errespetatzea ezinbestekoa da norbere burua eta besteena ezagutu eta errespetatzeko. Batzutan, alderdi negatiboak azkarregi adierazten ditugu, positiboak ahaztuz edo hauen balioa gutxituz.

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia kontsideratzea.
- Besteen kalitateak errespetatzea.
- Gure gaitasunetan konfiantza izatea.

Metodologia

Poltsatxo batean ikasle guztien izenak jarriko ditugu, papertxotan idatzita, eta bakoitzak berea ez den bat aterako du, besteek ikusi gabe. Atera zaion izena inori esan gabe, ikasle bakoitzak orrialde bat edo kartulinazko txartel bat hartu eta mezu bat idatziko du dagokion ikaslearentzat. Mezu horretan, arbelean idatziko ditugun galdera hauek erantzun beharko dira:

- *Zer da gelakide horrengandik gustatzen zaizuna?*
- *Zein dira ongi egiten ditu ondo?*
- *Emazkiozu zorionak zerbaitengatik.*

Idazkia izenpetu egin beharko dute, norena den argi ikusteko. Ondoren, orria tolestu eta atzealdean norentzat den idatziko dute. Idazki guztiak bildu ondoren, gela osoa borobilean jarriko dugu. Bakoitzari bere mezua emango diogu, lehenengo norberak beretzat eta, gero, txandaka, denon aurrean ozenki irakurtzeko. Azkenik, nahi badute, idazkiaren egilearengana joan eta idatzitakoa komentatzeko aukera emango diegu ikasleei.

NOR NAIZ NI?

Nola ikusten naute besteek?

Baliabideak

- Arbela eta klariona.
- Poltsa.
- Ikasleen izenak dituzten txartelak.
- Txartel neurriko kolorezko kartulinak.
- Boligrafoa, errotulagailuak...

Iraupena

50 minutu.

Orientazioak

Ikaskideentzako opariak direnez, txartelak errotulagailuz, elementuren bat itsatsiz edo beste era batera apain daitezke. Ariketa hau familiartean ere egin daiteke.



NOR NAIZ NI?

Nola ikusten naute besteek?

1.5.2. Nire liburu pertsonala

Sarrera

Proiektu hau maitasun eta onarpen gehien behar duen pertsonari buruzkoa da: zu zeu!

Helburuak

- Gure burua bakarra eta berezia kontsideratzea.
- Gure gustuak ezagutzea.
- Besteak ezagutzea.
- Besteen kalitateak errespetatzea.

Metodologia

Azaldu zeure burua ondorengo egoera bakoitzean. Horretarako, baliagarria zaizun edozein material erabil dezakezu, hala nola, marrazkiak, olerkiak, abestiak, aldizkarietako irudiak... edo bururatzen zaizun beste edozein gauza.

Egoera bakoitzerako, koadernoaren orri bat erabil ezazu. Erabiltzen duzun materialaren alboan zergatik aukeratu duzun azal dezakezu. Azkenik, gela aurrean komentatu dezakezu, nahi baduzu.

Egoerak:

- Zu etxean.
- Zu eskolan.
- Lagunek nola ikusten zaituzten. Horretarako, eska iezaiezu bi lagunei zu nola ikusten zaituzten azal dezaten.
- Ezezagun batek nola ikusten zaituen. Kontuan izan ezagutzen ez zaituen batek nola interpreta ditzakeen zuk bidaltzen dituzun mezuak (hitzezkoak eta hitzezkoak ez direnak).
- Zure anai-arrebek nola ikusten zaituzten.
- Nolakoa izatea gustatuko litzaizukeen.

Baliabideak

- Koaderno eta arkatza.

NOR NAIZ NI?

Nola ikusten naute besteek?

- Ikasleak aurkitzen dituen materialak (argazkiak, musika...).

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Kontuan izan bukaeran egindakoa gelakideen aurrean azalduko dugula. Horregatik, ez da komeni besteek jakiterik nahi ez dena idaztea. Ikasleak berak ere erabaki dezake zer kontatu.

Irakasleak, saio hau egin baino astebete lehenago, ariketa eta egoerak azalduko dizkie ikasleei, etxean materialak lor ditzaten.



2. NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

2.1. Emozioak boteretsuak dira

2.1.1. Emozioen familiak

Sarrera

Gizakia bere burua aldatzeko gai da. Bere burua sortzeko eta bere ahalmenak eguneratzeko gaitasuna du. Pertsona batek errotik alda dezake bere jokaera. Baina bidea ez da erraza, eta hasieran itsu-itsuan egiten da. Lehenik eta behin, gure burua aztertu behar dugu, eta bizitzan zehar pilatu dugun mina arakatu. Ez da lan erraza, baina posible da eta, beraz, borondatea ezinbestekoa da.

Helburuak

- Oinarrizko emozioen intentsitate eta adierazpenak ezagutzea.
- Emozio identifikatzea.

Metodologia

Ikasleak lauko taldetan jarriko dira. Irakasleak talde bakoitzari karta joko bat banatuko dio eta familien karten arauak jarraitu beharko dituzte: 24 karta daude. 8 familia dira guztira. Ikasleek familiak osatu behar dituzte. Karta bakoitzean adierazten da emozio familia bakoitzak zenbat kide dituen.

Karta guztiak banatuko ditugu. Banatu duenaren eskuinean dagoenak hasiko du jokoak, eta edozein jokalariri eskatu ahal izango dizkio (banan-banan) familia bat osatzeko behar dituen kartak. Familia baten karta bat eskuratzeko, ikasleak familia horretako kartaren bat izan beharko du. Eskatu eta asmatzen badu, huts egin arte jarraituko du eskatzen (lehenengo jokalariri edo berak nahi duenari). Huts egiten duenean, txanda pasako dio karta eskatu dion azken jokalariri, eta honek jarraituko du jolasa.

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

Landuko diren emozioen familiak ondorengo hauek izango dira: maitasuna, poza, tristura, beldurra, haserrea, ezustea, amorrua eta lotsa. Familia bakoitzak kolore bat izango du

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

ikasleak familia bakoitzari dagozkion emozioak hobeto antzeman ditzan. Adibidez: maitasunak kolore gorria izango du, beldurrak, beltza... Eta beldurraren barnean dauden azpi-emozioek ere (ikara, larritasuna eta estutasuna) kolore beltza izango dute eta 1etik 3ra egongo dira zenbatuta.

Baliabideak

Irakasleak aurrez prestatutako emozioen familia-kartak.

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Jolasten hasi baino lehen, landuko diren emozio eta azpi-emozioak zeintzuk izango diren azalduko du irakasleak. Haurrek azpi-emozio bakoitza zein emoziori dagokion eztabaidatuko dute; honela, argiago izango dute, jolasten hasi baino lehen, oinarrizko emozio-familia bakoitzaren barruan zein azpi-emozio dauden.



NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

2.1.2. Nire laguna gidari

Sarrera

Gure emozioen intentsitateak erregulatzen ahalbidetuko diguten estrategiak ezagutzea beharrezkoa da. Guztion eta norberaren ongizaterako, emozioak azaleratzeko eta esperimintatzeko erak ezagutu behar ditugu.

Helburuak

- Erregulazio emozionaleko estrategiak ezagutu eta erabiltzea
- Bulkaden erregulazioa lantzea.
- Emozio ezberdinak identifikatzea.

Metodologia

Irakasleak binaka jarriko ditu ikasleak. Bietako bat gidaria izango da eta besteak, berriz, begiak zapi batekin estaliko ditu. Hasi aurretik, irakasleak zein eremutan ibiliko diren mugatuko du (patioa, ikasgela, ikastetxeko pasilloak...). Ariketa bi modutara egin daiteke:

- Gidaria eta "itsua" eskutik helduta joango dira eta gidariak bestea gidatuko du.
- Gidaria eta "itsua" aske joango dira. Gidariak besteari ahozko mezuak emango dizkio bidean aurkituko dituen oztopoak ekiditeko.

Ariketa bukatutakoan, bakoitzak zer sentitu duen komenta dezake: beldurra, mesfidantza, lasaitasuna, urduritasuna, algara... Txandaka arituko dira: gidaria izan dena hurrengoan "itsu" izango da.

Baliabideak

- Zapiak (ikasle bakoitzak bere zapia ekarriko du).
- Oztopoak (errealitatean daudenak nahiz irakasleak jartzen dituenak).

Iraupena

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Emozioak boteretsuak dira

30 minutu.

Orientazioak

Oztopoak bi motatakoak izan daitezke: eremuan aurkitzen direnak nahiz irakasleak aldez aurretik prestatu dituenak.



NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

2.2. Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

2.2.1. Denboran zehar

Sarrera

Denborak dena sendatzen du.

Helburuak

- Gure emozioak ulertu eta erregulatzeko gai izatea.
- Egoera kaltegarrien aurrean jarrera positiboa garatzea.
- Oinarritzko emozioen intentsitate eta adierazpen ezagutzea.

Metodologia

Ikasleak binaka jarriko dira. Bi minututan, ikasle bakoitzak min egin dion pertsona bat gogoratuko du, eta pertsona hori une horretan aurrean izango balu zer esango liokeen pentsatuko du.

Egoera hori irudikatu eta gero, min egin zion pertsona horri esango liokeena adieraziko dio ikasle bakoitzak aurrean duenari. Entzuten ari direnek ez dute ezer esango. Ondoren, zereginak aldatuko dira: hitz egin duena entzule izango da eta alderantziz. Azkenik, talde-hausnarketa egingo dugu:

- *Nola sentitu zara hitz egiterakoan?*
- *Nola sentitu zara entzule izandakoan?*
- *- Emozioei buruz zerbait berririk ikasi al duzu?*

Irakasleak giroa egokia ez dela ikusten badu, bizipen pertsonalak kontatu beharrean, ezagutzen dituzten beste batenak kontatu ditzaketela esango die ikasleei.

Baliabideak

Ez da ezer behar.

Iraupena

40 minutu.

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

Orientazioak

Ariketa honen bidez, denboraren poderioz arazoak eta bizi izandako egoera mingarriak arindu edota ahaztu egiten direla frogatuko dute ikasleek. Aldi berean, gatazkaren jatorria urrutitik ikusteko aukera ematen digu ariketak.



NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

2.2.2. Emozio berak lagundu edo kalte egin diezaguke

Sarrera

Emozioak bateratuz, beste emozio berri batzuk sortzen dira. Gainera, emozio intentsitate ezberdinak daude. Guztiok ez dugu emozio-intentsitate bera sentitzen. Zenbaitzuk emozio jakin bat biziki sentitzen duten bitartean, beste batzuk, berriz, ez dute apenas emozio hori sentitzen.

Helburuak

- Emozioen alde positiboak eta alde negatiboak aztertzea.
- Emozioen maila ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak oinarrizko emozioak idatziko ditu arbelean (poza, tristura, haserrea, beldurra, maitasuna, ezustea, amorrua eta lotsa) eta haurrak zortzi taldetan banatu ondoren, talde bakoitzari emozio bat emango dio. Taldekideak emozio bakoitzaren intentsitateak ezagutzen saiatuko dira eta zerrenda batean idatziko dituzte. Azkenik, oinarrizko emozio hori adierazteko era onuragarri eta kaltegarriak idatziko dituzte.

Adibidez: tristura landu behar duen taldeak intentsitateak izendatuko ditu: pena, malenkonia, nahigabea, atsekabea, bakardadea, etsipena, depresioa... Tristura adierazteko moduei dagokienez, onuragarriak dira ondorengo hauek: negar egitea, arazoa beste pertsona bati kontatzea, marraztea... Modu kaltegarriak, berriz, hauek izan litezke: isolatzea, norbere buruaz beste egitea, drogak kontsumitzea...

Baliabideak

- Arkatza, boligrafoa.
- Fitxen orria.
- Arbela.

Iraupena

60 minutu.

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Emozioek lagundu edo kalte egiten digute

Orientazioak

Ariketa errepikatu egin dezakegu taldeei emozioa aldatuz. Egoerak antzezpenen bidez ere adieraz daitezke.

EMOZIOAK	EMOZIOAREN INTENSITATEAK	ADIERAZPEN ONURAGARRIAK	ADIERAZPEN KALTEGARRIAK	
TRISTURA	-Malenkonia -Nahigabea -Atsekabea -Bakardadea	-Etsipena -Pena -Depresioa -....	-Negar egitea -Arazoa beste pertsona bati kontatzea -Marraztea -Idaztea -...	-Isolatzea -Norbere buruaz beste egitea -Drogak kontsumitzea -...
POZA				
HASERREA				
BELDURRA				
MAITASUNA				
LOTSA				
AMORRUA				
EZUSTEA				

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

2.3. Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.1. Nire emozioak kontrolatu nahi ditut

Sarrera

Emozioak erreprimitzea hauek ukatzea da, haserrea, tristura, antsietatea eta beste hainbat emozio sentitzen ditugula ez ohartzea. Hala ere, sentitzen ditugula antzeman ez arren, gure gorputzak emozioek sortarazten dituzten hormonon eragina jasaten dute. Emozioak erreprimitu edo ukatzeak gaixotasunak sor ditzake. Beldurra, haserrea, errua, inbidia eta antsietateak ikasleen pentsaera eta ikasketa prozesua muga dezakete.

Helburuak

- Emozioak sortarazten dituzten egoerak identifikatzea.
- Gure emozioen pertzepzio ona garatzea.
- Gure emozioak aztertzea.
- Emozio sortzen dituzten egoeratan estrategia positiboak garatzea.

Metodologia

Ikasleak, hirunaka jarrita, haserrea, inbidia, antsietatea eta beldurra irudikatzen dituzten egoerak asmatzen saiatuko dira, eta erantsita dagoen fitxan idatziko dituzte. Horrez gain, egoera bakoitzean izaten duten jarrera eta honek ekar ditzakeen ondorioak ere idatziko dituzte. Gero, egoera bakoitzean izan dezaketen jarrera egokia islatuko dute paperean. Azkenik, hirukote bakoitzak besteen aurrean azalduko du idatzitakoa.

Baliabideak

- Fitxa.
- Arkatza.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Irakasleak, ariketa amaitzean, elkarrizketak bultzatuko ditu. Alde batetik, inpulsiotasuna kontrolatzeak duen garrantzia aipatuko du; adibidez, gaizki kanporatutako inpulsiotasunak sor ditzakeen ondorioak (indarkeria, esaterako).

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

Bestetik, emozioaren errepresioaz hitz egingo du irakasleak; adibidez, ez da komeni haserrearen emozioa gure barruan gordetzea, kalte egiten baitu. Kanporatzea da egokiena, baina modu onean egin behar da.

EMOZIOAK	EGOERAK	OHIKO JARRERA	JARRERA EGOKIA(K)	ONDORIOAK
HASERREA	Adibidez: eskolan, ikaskide batek koadernoaren orri bat puskatu dit	Garrasi egitea.		
INBIDIA				
ANTSIETATEA				
BELDURRA				

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

2.3.2. Norberak bere estrategiak ditu

Sarrera

Emozioak erregulatzeak ez du esan nahi sentimendu baikor guztiei probetxua atera eta ezkorrak saihestu edo gorde egin ditzakegunik. Erregulazioak beste pauso bat eskatzen du: gure egoera afektiboa hautematea, sentitzea eta bizitzea, horrek gure arrazonamendua lausotu gabe.

Helburuak

- Gure emozioak identifikatu eta kontrolatzen jakitea.
- Egoera zailei aurre egiten jakitea.
- Emozioak kontrolatzeko estrategiak ezagutzea.
- Bakoitzak bere estrategiak dituela ikustea.
- Besteak ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak hiru orritxo banatuko dizkio ikasle bakoitzari, eta landuko den emozioa adieraziko die. Ikasle bakoitzak emozio horren aurrean ondo sentitzeko zer egiten duen pentsatu eta orritxo bakoitzean estrategia bana idatziko du.

Ondoren, orritxo guztiak arbelean edo horman itsatsiko dituzte, eta irakasleak banan-banan irakurriko ditu. Ikasleek estrategia horiek emozioak baretzeko egokiak diren eztabaidatuko dute. Egokiak ez direnak arbeletik kenduko ditugu. Azkenik, ikasleak banan-banan arbelera atera, emozio hori kontrolatzeko baliagarriak iruditzen zaizkien bi estrategia aukeratu (berdin da berak idatzitakoa ez bada) eta koadernoetan idatziko dituzte. Bukatzeko, aukeratu dituzten estrategiak beste ikaskideen aurrean komentatuko dituzte.

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Zer egin dezaket emozioek lagun nazaten?

Baliabideak

- Post-it moduko orritxoak.
- Arkatza, boligrafoa.
- Koadernoak.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Irakasleak ikasleei azalduko die bakoitzak bere estrategiak dituela, eta batzuentzat egokia eta erabilgarria dena beste batentzat desegokia izan daitekeela.



2.4. Nik bideratzen ditut emozioak

2.4.1. Kezka kontrolatzen dut

Sarrera

Arriskuan jartzen gaituen egoera batean ez ezik, antsietatea edozein momentutan senti dezakegu, eta minutuak, orduak edota urteak iraun dezake gure barnean. Sarritan, etorkizunean gerta daitekeen zerbaitek edota iraganeko oroitzapen batek sortarazten du antsietatea.

Beste emozioekin gertatzen den bezala, kezkatu gaudela zenbat eta lehenago ohartu, orduan eta eraginkortasun handiagoz egingo diogu aurre. Horretarako, oso garrantzitsua da emozio hori sortzen duen benetako arrazoia identifikatzea.

Helburuak

- Norbere emozioak identifikatu eta kontrolatzen jakitea.
- Egoera zailei aurre egiten jakitea.
- Emozioak kontrolatzeko estrategia ezberdinak ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak ikasleei antsietatea landuko dutela adierazi ondoren, azkenaldian kezka eragin dien edo une horretan kezkatzen dituen arazoa ahalik eta zehatzen koadernoan idazteko eskatuko die. Jarraian, idatzitakoa irakurtzeko eskatuko die, eta ondoren, oroitzapenak adierazten dituzten esaldiak azpimarratu eta arazoa hobeto azaltzeko erabili dituztenak ezabatzeko; normalean, hitz hauek erabiltzen dituzte: *gainera, orduan, seguruenik, beti, baina, inoiz ez, lehen, aspaldian, orain dela...*

Hurrengo pausoa antsietatea sortarazten dien arazoa identifikatzea da. Gero, lagun min bat arazo horrekin kezkatuta dabilela irudikatzen eta lagun horri zer esango lioketen pentsatu eta idazteko eskatuko diegu. Seguruenik, laguna animatzeko gauza positiboak esango

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Nik bideratzen ditut emozioak

dizkiote, eta gauza horiek errealak izango dira. Honek pentsamendu positiboagoa izaten lagunduko die.

Baliabideak

- Koaderno edo orriak.
- Arkatza, boligrafoa.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Komenigarria da ariketa hau bi saiotan egitea. Honela, arazoa berriz gogoratzeak sor dezakeen tentsioa denborari esker indargabetu egiten dela frogatuko du ikasleak.



NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Nik bideratzen ditut emozioak

2.4.2. Haserrea kontrolatzen dut

Sarrera

Norbaitekin haserretzen garenean, gomendagarriena lasaitzea da. Behin baretu ondoren, haserrea sortarazi digun pertsonarekin hitz egin behar dugu, bere jarrerak mindu egin gaituela adieraziz.

Helburuak

- Gure emozioak identifikatu eta kontrolatzen jakitea.
- Egoera zailei aurre egiten jakitea.
- Emozioak kontrolatzeko estrategia ezberdinak ezagutzea.

Metodologia

Irakasleak haserrea sentitu zuten azkeneko aldia gogora ekar dezaten eskatuko die ikasleei. Ondoren, une hartan haserrea sortarazi zien pertsonari zer esango lioketen idatziko dute ikasleek.

Tutoretzako hurrengo saioan, aurrekoan idatzitakoarekin jarraituko dute, baina oraingoan, mendekua adierazten duten esaldiak ezabatuko dituzte. Ondoren, haserrea sortarazi zien pertsonaren tokian jartzen saiatuko dira eta jokabide hori izatearen arrazoia idatziko dute, amaieran barkamena eskatuz. Gero, aurreko guztia aztertuko dute eta haserrea sortarazi zien pertsonari oraingoan esango lioketena idatziko dute. Azkenean, bakoitzak bere kasua aipatuko du ikaskideen aurrean.

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Nik bideratzen ditut emozioak

Baliabideak

- Koaderno edo orriak.
- Arkatza edo boligrafoa.

Iraupena

30 minututako bi saio.

Orientazioak

Komenigarria da ariketa hau bi saiotan egitea. Honela, arazoa berriz gogoratzeak sor dezakeen tentsioa denborari esker indargabetu egiten dela frogatuko du ikasleak.



NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

2.5. Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.1. Erlaxatzen ari naiz

Sarrera:

Zarata nonahi dago. Kanpoan (telebista, autoak, makinak, musika altua, garrasiak...), eta baita gure barnean ere (pentsamenduak, emozioak...). Batzuetan, gure pentsamenduek ikaratu egiten gaituzte, eta alde batetik bestera eramaten gaituzte. Momentu horietan, oso komenigarria da etena egin eta isilik egoteko denbora hartzea. Gure barrura begiratzeak aberastu egiten gaitu eta lasaitasuna eta konfiantza ematen digu.

Helburuak

- Erlaxazioa sentitu eta balioestea.
- Gure arnasketaz ohartzea.
- Gorputzaren eta adimenaren erlaxazioaren alderdi positiboak baloratzea.
- Erlaxatzen garenean gure gorputzaren eta adimenaren egoeraz ohartzea.

Metodologia

Lehenik, gure gorputza uzkurtu (tentsioan jarri) eta, gero, erlaxatu egingo dugu. Segidan, gorputz-atal guztiekin gauza bera egingo dugu: bekainak ahalik eta gehien altxa, eta gero, erlaxatu. Begiak indarrez itxi, eta gero, erlaxatu. Hortzak, ezpainak... hertsatu, eta gero, erlaxatu. Sorbaldak atzeraka eraman, omoplatoak elkartu nahian, eta gero, erlaxatu. Eskua ahalik eta gehien zabaldu, eta gero... Gauza bera ukabilekin...

Ondoren, kontzienteki arnastuko dugu. Gorputz-jarrera eroso hartuz (eserita, lurrean etzanda...) 3-4ko erritmoa egingo dugu:

Pentsa ezazu sudurra bularraren erdian dagoela.

3 txandatan, arnasa sudurretik hartuko dugu poliki-poliki: bat-bi-hiru.

4 txandatan, arnasa gorde egingo dugu, bota gabe: bat-bi-hiru-lau.

3 txandatan, arnasa sudurretik botako dugu poliki-poliki (birikak hustu arte): bat-bi-hiru.

4 txandatan, arnasa gorde egingo dugu, bota gabe: bat-bi-hiru-lau.

Bost minututan, segida hau jarraituko dugu, buruz, eta galtzen bazarete, has zaitezte berriro.

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

Begiak itxita, kanpoko soinuak entzungo ditugu: ahotsak, txoriak, pasatzen diren autoak... Eta, orain, gelan bertan sortzen diren soinuetan jarriko dugu arreta.

Orain, gorputzari erreparatuko diogu. Arnasa hartzen jarraituko dugu, baina kontrolatu gabe.

Gorputzaren soinuak entzungo ditugu: arnasa, txistua irenstea...

- Zer esaten dit gaur gorputzak?
- Ba al dut minik?
- Nola sentitzen naiz? Triste al nago?
- Zer nahi / behar dut une honetan?

Orain, une honetan, nor naizen (mutil bat, neska bat, Aitor, Maider...) eta non nagoen ohartzen naiz. Gorputz-jarrera eroso (eserita, etzanda...) jarri, gure oinetan, pentsatuko dugu, adibidez, eta arnasa oinetaraino bidaltzen dugula pentsatuko dugu, erlaxatu egiten direla sumatu arte. Hori bera egingo dugu gorputz-atal guztiekin.

Talde-hausnarketa egiteko, irakasleak zenbait galdera egingo ditu:

- Zer moduz sentitu zarete / sentitzen zarete?
- Erlaxatu al zarete?
- Zein pentsamendu izan duzue erlaxatzen ari zinetenean?
-

Ariketa egiteko musika erabil daiteke, baina isilik ere egin dezakegu.

Baliabideak

- Soinketa edo psikomotrizitate gela.
- Musika lasaia.
- Lurzoru eroso (tatamia, alfombra, toaila...)
- Aulkiak.
- Arropa eroso.

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Ariketa hau egiteko giro egokia behar da: lasaitasuna eta tenperatura aproposa eskaintzen dituen gela, arropa eroso, musika lasaia...

Lehen aldietan, erlaxazio saio motzak egingo ditugu (5-10 minutu inguru). Baina ariketa ezagutzen goazen eran, luzeagoak egingo ditugu. Ariketa desberdinak saio bakar batean egin daitezke, eta baita atalka ere. Irakasleak arnasa sudurretik hartu eta bota behar dela gogoratuko die ikasleei.

Beraz, sudur zuloak garbi eduki behar dituztela esango die.

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.2. Irudikatzen ari naiz

Sarrera

Azterketak egitean tentsio eta urduritasun handia sentitu ohi dugu, eta horrek oroimena garatzea eta azterketa ondo egitea galarazten digu. Tentsioak eragotzi egiten du gauzez oroitzeko gaitasuna; tentsioa ezabatzen badugu, informazioaz oroitzeko aukera izango dugu.

Helburuak

- Emozioak kontrolatzen ikastea.
- Norberaren gorputz irudia barneratzea.
- Erlaxazioaren bidez egoera erlaxatuak lortzea.

Metodologia

Ilkaskoak, begiak itxita, lasai-lasai hartuko dute arnasa.

5-10 minutuz, egoera hau irudikatuko dute: euren burua ikasgelan ikusi behar dute, ikaskideen artean eserita, eta irakaslea azterketa banatzen. Oso lasai sentituko dira, arnasa lasai-lasai hartuz eta giharrak aske dituztelarik. Azterketako galderak irakurri eta erantzunak idatziko dituzte. Erantzunak errepasatu eta ongi atera zaien azterketa irakasleari entregatuko diote.

Honenbestez, azterketa bezperan edo azterketa egin aurretik, ikasleak berriro balia daitezke beren irudimenaz. Gaia landuta daukatela esango diote beren buruari, lasai egon behar dutela eta ondo egingo dutela azterketa.

Talde-hausnarketarako, irakasleak zenbait galdera egingo ditu:

- Helburuak lortzeko irudimena erabili al dezakezu?
- Nola erabili dezakezu irudimena tentsioak, urduritasuna... kontrolatzeko?

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

Eska itzazu arazo bera duten eta beren sentipen eta esperientzien berri eman nahi duten boluntarioak. Ikasleek adorea ematen duten hitz edo esaldi zerrenda bat idatziko dute ekintza hori positiboki egin ahal izateko.

Baliabideak

- Leku lasaia.
- Papera eta arkatza.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Azterketa egin aurretik urduri sentitzen garenean egoera hori irudika dezakegu lasaiago sentitzeko. Zerrenda idaztean, egiaztatu egin behar da irudiak lasaigarriak direla eta autoestimua handitzen duten hitzak erabiltzen ditugula.



NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

2.5.3. Bizipenak irudikatzen ari naiz

Sarrera

Irudimenari esker autokontzientzia garatzen dugu, eta eragozpenak sortzen dizkiguten egoerak antzeman ditzakegu; hau da, errealitatean nahiko genukeen modura egoki ditzakegu egoera horiek. Napoleonek esan zuen: *Irudimenari esker lehenagotik gainditu ditugun gatazkak bakarrik konpondu behar ditugu.*

Helburuak

- Emozioak kontrolatzen ikastea.
- Norberaren gorputz irudia barneratzea.
- Erlaxazioaren bidez egoera lasaiak lortzea.

Metodologia:

Ikasleek, begiak itxita, lasai-lasai hartuko dute arnasa. Ikasleek kalte egin dien emozio bat ekarriko dute gogora: haserrea, amorrua, inbidia, lotsa, nazka... eta guztia irudikatuko dute. Minutu batzuk pasa ondoren, erregulazioaren bidez "ikusit" edo irudikatuko dute bizipen hori: lagunarekin barrezka, laguna besarkatuz, elkarrekin jolasten...

Beste era honetara ere egin daiteke: ikasleek, begiak itxita, lagun batekin izango duten haserrealdi bat irudikatuko dute, eta emozioak erregulatzen ikasten ari direnez, modu positiboan irudikatuko dute.

Talde-hausnarketarako, irakasleak zenbait galdera egingo ditu:

- Zer moduz sentitzen zarete?
- Garai horretan sentitu zenuten emozio bera sentitu al duzue orain?
- Ondorioen bat ateratzen al duzue?
-

NIK BIDERATZEN DITUT EMOZIOAK

Lasaitzen ikasten ari naiz

Baliabideak

- Leku lasaia
- Musika

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Edozein egoeratan, triste, haserre, lotsatuta... sentitzen garenean, egoera hori irudikatu egin dezakegu hobeto sentitzeko.



3. GUSTUKO DUT NIRE BURUA

3.1. Baikorra naiz

3.1.1. Barne-komunikazioa aldatzen ari naiz

Sarrera

Pentsamendua hazi batekin aldera dezakegu: pentsamendu bakoitzak bere lore eta fruitu propioak sortzen ditu. Honela, pentsamenduak konstruktiboak ala suntsitzaileak izan daitezke, positiboak ala negatiboak. Gure adimenak duen garrantziaz ohartzen garenean eta ongi erabiltzen ikasten dugunean, zoriontasun handiagoa ekarriko diguten fruituak sortuko ditugu.

Helburuak

- Pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzeko ohitura hartzea.
- Komunikazio negatiboak geldiarazten ikastea.

Metodologia

Haurrei fitxa banatuko diegu. Bertan bineta batzuk azalduko dira, eta ikasleek irudiko pertsonaiek pentsatzen dituzten mezu ezkorrak modu positiboan idatzi beharko dituzte, dagokion irudia marraztuz. Jarraian, gauzak pentsatu bezala ateratzen ez direnean, pertsona batek bere buruari esan diezazkiokeen gauza positiboak zerrenda batean idatziko ditu.

Ondoren, zenbaitzuetan beren buruari esandako gauza negatiboak kontatuko dituzten boluntarioak eskatuko ditugu. Gelakide guztien artean mezu hauek positibo bihurtuko ditugu. Gero, ikasle bakoitzak erabiltzen dituen mezu ezkorrak idatziko ditu komiki batean.

Baliabideak

- Fitxa
- Koaderno
- Arkatza, margoak

Iraupena

60 minutu.

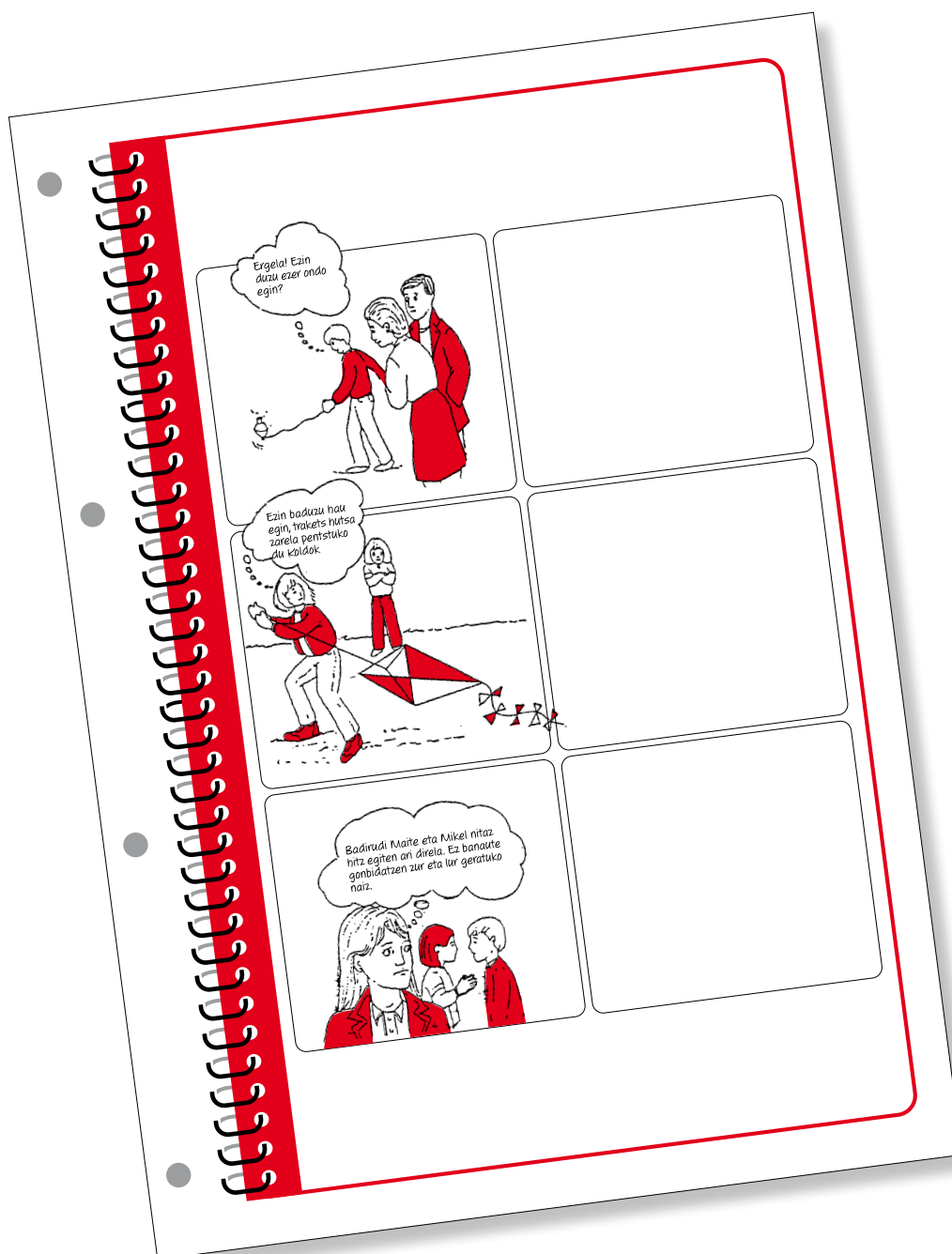
GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Orientazioak

Komikia betetzean, irakaslearen laguntza oso baliagarria izango da. Taldearen aurrean egin beharreko aurkezpenetarako, irakasleak bere burua boluntario aurkeztuko du.

Ondorengo hau izango litzateke fitxa:



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.2. Zorionez

Sarrera

Pentsamendu baikorrak beti ematen dizkigu onurak, eta beraz, ez gara egoeraren kanpo-itxuran bakarrik zentratzen. Baikorra izateak ez du errealitatea ukatzea esan nahi, eta ezta egoera irreal batean bizitzea ere.

Helburuak

- Norbere burua onartu eta maitatzea.
- Pentsamendu ezkorrek baikor bihurtzeko ohitura hartzea.
- Komunikazio negatiboak geldiarazten ikastea.

Metodologia

Ikasleak binaka jarriko ditugu. Batak pentsamendu ezkorra izango du, eta besteak, pentsamendu hori baikor bihurtuko du. Adibidez: Amak gaur goizean errieta egin dit. Horren kontrako: Zorionez, gaur ez da hainbesterako izan. Beste batek esan dezake: Matematikan, gutxiegi atera dut. Pentsamendu positiboa, berriz: Zorionez, ingurunean bikain atera dut. Irakasleak seinale bat egiten duenean, hurrek zereginak aldatuko dituzte; hau da, lehen pentsamendu baikorra zuenak, orain ezkorra izango du. Komenigarria da ematen diren erantzun baikorrak errealistak izatea, ikasleek ariketa hau egunero erabiltzeko aukera izan dezaten.

Baliabideak

Ez da ezer behar.

Iraupena

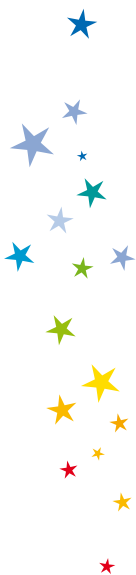
30 minutu.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

Orientazioak

Ariketarekin nor hasiko den erabakitzeko, irakasleak ezaugarri hauetako bat esan dezake: ezkerreko eskuko behatz erakusle txikiena duena, zapata argienak dituena... Ezaugarri hori betetzen duen ikaslea hasiko da mezu ezkorrak esaten.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.3. Pentsamendu ezkorrak, zakarrontzira!

Sarrera

Gure pentsamendu eta uste gehienak haurtzarotik datoz eta gure inguruko helduek igorritakoak dira. Adibidez: *Ez dut ezer ongi egiten* pentsatzea, behin eta berriz *ergela zara* errepikatu dion guraso baten ondorioa izan daiteke. Erlazio mota hauek hautsi ezinezko zirkulu bihur daitezke. Pentsamendu hauek ahalik eta azkarren baztertu behar dira. Barruko elkarrizketa negatiboak ez dio pertsonari barrenean bilatzen uzten, eta bere ezaugarri eta gaitasun guztiak ateratzen. Barruko ahots negatiboa nagusitzen denean, oztopoak eta zailtasunak sortzen ditu.

Helburuak

- Norbere burua onartu eta maitatzea.
- Pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzeko ohitura hartzea.
- Komunikazio negatiboak geldiarazten ikastea.

Metodologia

Ikasle bakoitzari orria banatuko diogu eta, bertan, bere ingurukoek (gurasoak, irakasleak, lagunak...) igorri dizkioten mezu negatiboak zerrendatuko ditu. Gero, zerrendako ideia bakoitza positibo bihurtuko du.

Adibidez:

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

MEZU NEGATIBOAK	MEZU POSITIBOAK
Oso desordenatua zara.	Badakit gela desordenatuta utzi dudala, hurrengoan saiatuko naiz txukunago uzten.
Zure anaiak zuk baino nota hobek lortzen ditu.	Nik ere gauza asko egiten ditut ondo.
Ez duzu balio azterketetarako, oso urduri jartzen zara.	Batzuetan oso ongi egiten ditut azterketak, lasai nago.
Tuntuna naiz, berriro hanka sartu dut.	Hutsegiteetatik ikasi egiten dut.
Hau oso zaila da.	Pixkanaka egingo dut, oso zaila dela esanez gero ez baitut inoiz lortuko.

Azkenik, mezu negatiboak dituen orri zatia moztu eta zakarrontzira botako dugu. Mezu positiboena, berriz, apaindu eta koadernoan itsatsiko dugu.

Baliabideak

- Tauladun orri txuri bana.
- Arkatza.
- Margoak.
- Koaderno.
- Guraizeak.
- Zakarrontzia.

Iraupena

45 minutu.

Orientazioak

Ikasleek zailtasunak izan ditzakete pentsamendu ezkorrak baikor bihurtzeko, eta beraz, komenigarria da irakasleak laguntzea.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Baikorra naiz

3.1.4 Momentu onenak gogoratzen ari naiz

Sarrera

Guk geuk indartu behar dugu gure autoestimua. Baina ikasleen kasuan, irakasleak berak gida edo tresna ezberdinak eskaini beharko dizkie. Gainera, irakasleak ez du ahaztu behar botere eta indar asko duela ikasleen autoestimuan, onerako eta txarrerako.

Helburuak

- Izandako lorpenez ohartzen ikastea.
- Lorpenak adierazteko gai izatea.

Metodologia

Hiruhileko bakoitzaren bukaeran, unetxo bat hartuko dugu momenturik onenak gogoratzeko. Horretarako, lurrean eseriko gara borobilean. Irakasleak minutu pare bat emango dizkie ikasleei une berezi horietan pentsatzeko. Ondoren, banan-banan, ondo sentiarazi zien une edo egoera azalduko dute denen aurrean. Azkenean, sentitu zuten emozioaren izena esan edo emozio hori antzeman beharko dute.

Baliabideak

Ez da ezer behar.

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Edozein irakasgaitan egin daiteke ariketa hau. Euskara irakasgaietan, adibidez, idazlan moduan aurkez daiteke.

adimen
EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA emozionala ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 • 12 urte

9

adimen emozionala



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

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

3.2. Nire buruan konfiantza dut

3.2.1. Nire lagun hori

Sarrera

Gure burua gustuko izateak ez du esan nahi perfektuak garenik, eta gure akatsak gustuko ditugunik. Akatsak onartu arren, badakigu aldatu eta hobetzeko aukera dugula. Gure buruaren pentsamendu positiboa izan behar dugu. Guztiok gara trebetasun eta ezaugarri jakin batzuk ditugun pertsona bereziak. Maitatu, preziatu eta miretsi egiten gaituztenean sentitzen gara ongi.

Helburuak

- Norbere burua onartu eta maitatzea.
- Norberak dituen gaitasunak eta mugak ezagutzea.
- Gainerakoek duten guri buruzko iritzia ezagutzea.
- Besteek dituzten alderdi positiboak aurkitzea.

Metodologia

Ikasleak borobilean eseriko dira. Orri bana emango diegu eta beren izena letra larriz idazteko eta eskuinean duten lagunari pasatzeko esango diegu. Irakasleak, eskutan duten orriaren jabearen gaitasun on batzuk (hau da, kualitateak edo ongi egiten dituen gauzak: kirolean, ikasketetan, arte-espresioan...) idazteko eskatuko die. Horretarako bi edo hiru minutu dituztela esango die. Guztiek batera amaitzea komeni da.

Irakasleak honako galdera hau egin dezake: *Zer da ikaskide honen izaeratik gehien baloratzen duzuna?* Irakasleak seinalea egiten duenean, bakoitzak eskuinean duen lagunari pasako dio orria, eta jolasa orriak taldekide guztien eskuetatik pasa direnean amaituko da. Azkenik, orri bakoitza dagokion jabearen eskutara itzuliko da, eta honek taldekideek idatzitako guztia irakurriko du, isilik. Ikasleei esango diegu orriak ongi gorde ditzatela, altxorrak bailiran.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

Talde-hausnarketarako, ondorengo galdera hauek erabil ditzakegu:

- *Gustatu al zaizue?*
- *Nola sentitu zarete?*
- *Orain hobeto ezagutzen al duzue zeuen burua?*
- *Ba al zenekiten esan dizkizueten ezaugarriak zenituztela?*
-

Baliabideak

- Folioak
- Arkatza

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ikasleek ezingo dituzte zintzotasuna edo jatortasuna bezalako ezaugarriak soilik aipatu; ontasuna edo gaitasun nabarmenak islatzen dituzten portaera edo jokaerak adierazten saiatu beharko dute. Hau da, gaiza politak eta laudorioak esan beharko dizkiote elkarri.

Oso garrantzitsua da mezu guztiak besteen gaitasunei buruzkoak izatea. Irakasleak hau frogatu beharko du. Mezua, beti, lehen pertsonan idatzi beharko da. Adibidez:

-*gustatzen zait.*
- *Gehien gustatzen zaidan zure alderdia,.....da.*
- *Nikestimatzen dut.*

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

3.2.2. Nire altxor txiki-handiak

Sarrera

Denok ditugu gure alderdi onak, eta altxor txikiak bailiran bezala zaindu behar ditugu.

Helburuak

- Norbere burua onartu eta maitatzea.
- Izandako lorpenez ohartzen ikastea.
- Lorpenak adierazteko gai izatea.

Metodologia

Ikasleei, bere kalitateak edo maite duen jendeak esaten dizkion gauza positiboak zerrenda batean idazteko eskatuko diogu. Ondoren, egin ditzaketen gauzak idatziko dituzte, betiere positiboki. Bukatutakoan, letra larriz, zera idatziko dute: *nigan konfiantza dut*.

Baliabideak

- Orri zuria edo koadernoak.
- Arkatza edo boligrafoa.

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Ikasleek *Nigan konfiantza dut* esaldi magikoa koadernoan idazten badute, edozein momentutan izango dute irakurtzeko eta barneratzeko aukera, eta horrek eragina izango du beren autoestimuan.

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 • 12 urte



adimen emozionala



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

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

3.2.3. Zer naiz ni?

Sarrera

Desberdintasuna aintzat hartu eta balioesteak beste pertsona batzuen ezaugarriekiko sentikorra izatea esan nahi du. Desberdintasunetikiko sentikor garen heinean, elkartruke aberatsagoa izango dugu.

Iritzi egokiak emateko, pertsonak, gauzak edo gertaerak ezagutzeko nahikoa denbora behar da, eta iritzi negatiboak alde batera utzi behar dira. Pertsonen buruzko iritzia azkarregi emateak arazo asko sortzen ditu.

Helburuak

- Taldean konfiantza eta pertsonen arteko komunikazio giroa sortzea.
- Besteek dituzten alderdi positiboak aurkitzea.
- Taldekide bakoitzak bere burua baloratzea.
- Gure ikuspegi positiboa indartzea

Metodologia

Gela bost ikasletako taldetan banatuko dugu. Irakasleak egokitu zaizkien taldekideetan kontzentra daitezten eskatuko die, eta bost kideetako bakoitzarentzat sinbolo (irudi) bat aukera dezaten. Sinbolo horrek taldekideen izaera irudikatu beharko du, eta aukeraketaren arrazoia eman beharko dute, betiere modu positiboan.

Esate baterako:

- *Izarra, une zailetan ere gure laguna zarelako, gauean izarrak bezalaxe.*
- *Arrosa bat, jatorra eta ederra zarelako.*
- *Zaldia, azkarra eta leiala zarelako.*
-

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

Ikasleak isilik egongo dira minutu batzuk, bakoitzak bere taldekide bat ondoen irudikatzen duen sinboloa aukeratzen duen bitartean. Bukatutakoan, sinboloak (irudiak) eta mezuak banatuko ditugu, eta ikasle bakoitzak bere sinbolo-konstelazioa egingo du, hartu dituen ohar guztiez baliatuz.

Ondoren, ikasle bakoitzari esandakoaren eta ikasle horren ikuspegi propioaren arteko alderaketa egingo da: ados dagoen edo bat ez datorren, sekula pentsatu ez duen gauzarik esan ote dioten, eta abar konpartituko dugu.

Baliabideak

- Orrialdeak.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Oso garrantzitsua da sinbolo guztiak besteek dituzten gaitasun positiboak buruzkoak izatea. Eta benetako gaitasunak izatea, edo norberak benetakoak direla kontsideratzea, behintzat.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire buruan konfiantza dut

3.2.4. Ikaskideak behatzen ari naiz

Helburuak

- Norbere burua onartu eta maitatzea.
- Talde baten partaide sentitzea.
- Izandako lorpenez ohartzen ikastea.

Metodologia

Ilrakasleak gelako zerrendako lehenengo ikaslea aukeratuko du, eta gainontzekoei, astean zehar berak egiten dituen gauza onetan, lorpenetan, bertuteetan... arreta jarri eta idazteko eskatuko die. Aste osoa izango dute horretarako, eta idatzitakoa irakasleak bereziki prestatutako poltsa batean sar dezakete.

Mezuak positiboak izan behar direla azpimarratu behar diegu ikasleei. Badaezpada ere, irakasleak poltsan dauden oharrik irakurriko ditu hori egiaztatzeko. Aste bukaeran, haur protagonistak poltsan dauden orri guztiak jasoko ditu. Hurrengo astean, zerrendako bigarren ikaslea izango da protagonista.

Baliabideak

- Orriak
- Arkatza
- Poltsa

Iraupena

Gelakide guztiek ariketan parte hartu arte.

Orientazioak

Komenigarria da ikasleek mezuak sinatzea.

adimen
EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA emozionala ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 • 12 urte

18

adimen emozionala



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

3.3. Gai naiz

3.3.1. Baieztapen positiboak

Sarrera

Baieztapenak oso tresna erabilgarriak izan daitezke ikaslearen autoestimua garatzeko eta, beraz, osasun emozional egoki baten oinarria sortzeko. Haurrek txikitandik ikas dezakete baieztapenak sortzen. Mezu positiboak sortzeko gaitasuna badute, atsekabeak onartzen, automotibatzen, seguru sentitzen, pentsamenduak egokitzen, beren buruan duten konfiantza indartzen eta, azken finean, autoestimua garatzen ikasiko dute.

Helburuak

- Norbere burua onartu eta maitatzea.
- Zailtasunak gainditzeko gaitasuna lantzea.
- Norbere gaitasunak eta mugak ezagutzea.
- Zailtasunak nola gaindituko ditugun jakitea.

Metodologia

Lehenik eta behin, ikasleak bere arazoa idatziko du orri batean: gauean ohea busti duela, eskola berrian inor ezagutzen ez duela, triste edo haserre sentitzen dela, eta abar. Horretarako, komenigarria da haurrei txikitatik barne-sentsazio edo sentimenduei izena jartzen erakustea, eta hauek onartu egin behar dituztela azaltzea. Beldurra, haserrea, lotsa... desagertzeko modu bakarra arazo hauei aurrez aurre begiratzea da. Bestela, geroz eta handiagoak egiten dira eta munstro bilakatzen dira. Irakasleak, hala ere, ez die ikasleen arazoei garrantzirik kenduko eta, beraz, onartu, maitatu eta ulertu egiten dituztela sentituko dute.

Jarraian, ikasleek beren arazoarekin zerikusia duen baieztapen bat idatziko dute. Baieztapen honek bere buruan konfiantza izaten eta egoerari hobeto aurre egiten lagunduko die; edo, behintzat, arazo guztiak ikuspegi ezberdina dutela konturatuko dira. Baieztapenak honelakoak izan daitezke: *Besteek egiten badute, nik ere egin dezaket; argi txiki batekin lo egin dezaket; saiatzen banaiz, matematikako azterketa gaindi dezaket;-rako gai naiz.*

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Aste oso batean, ikasleak gutxienez bost aldiz irakurri beharko du berak idatzitako baieztapena. Papertxo batean idatziko dute baieztapen hori, eta plastifikatzea ere ondo legoke. Adinaren arabera, eta kontu pertsonalak izan daitezkeenez, poltsikoan eraman dezakete, edo kate moduan lepotik zintzilik (arroparen azpian).

Haurrak baieztapen horretan sinisten saiatuko dira eta, aste bukaeran, eraginik izan duen komentatuko du irakasle eta gelakideekin.

Baliabideak

- Paper zatiak.
- Koadernoak.
- Arkatza.
- Plastifikatzeko materiala.
- Soka, goma...

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Baieztapenak errealak izan behar dira, atsekaberik senti ez dezaten.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

3.3.2. Zailtasunak gainditzen ari naiz

Sarrera

Esfortzurik gabe ez da ezer lortzen; ez da egokia gure burua besteek duten zorte edo lorpenekin konparatzea, inork ez baititu igaro dituen nahigabeak eta hauek gainditzeko egindako esfortzuak kontatzen. Ahalegintzea gauzak hobeto egiten saiatzea da, geure buruari egunero ahalegin txiki bat eskatzea. Saiakera asko kostatu arren, egitea da kontua.

Helburuak

- Zailtasunak gainditzeko gaitasuna lantzea.
- Norbere gaitasunak eta mugak ezagutzea.
- Norberak dituen mugak hobetzeko aukera gisa ikustea.
- Geure buruarekin malguak izaten ikastea.
- Izandako lorpenez ohartzen ikastea.

Metodologia

Irakasleak fitxa banatuko die ikasleei. Bertan, azaltzen zaien egoera bakoitzean zer egiten duten ondo, zertan dituzten zailtasunak eta hauek hobetzeko eman behar dituzten pausoak zehaztu beharko dituzte. Azkenik, egoera bakoitzerako konpromiso bat hartu eta idatzi egingo dute ikasleek.

Baliabideak

- Koadernoak.
- Arkatza, boligrafoa.
- Fitxa.

Iraupena

40 minutu.


GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Gai naiz

Orientazioak

Noizbehinka, irakasleak ikasleekin hartutako konpromisoaz hitz egingo du eta jarraipena egingo du helburua lortu arte. Ikasleek helburua lortzen dutenean, irakasleak lorpena indartuko du, egindako esfortzua aintzat hartuz. Hala ere, ariketaren helburua ez da ikaslea egoera guztietan perfektua izatea, ez baitago benetako perfektiorik, eta honek atsekabea eta autoestimua galera sor baititzake. Benetako ikaskuntza, mugak gainditzeko eta norberaren hobekuntza lortzeko ahalegintzea da.

Fitxan, ondorengo taula azalduko da:

			LAGUNEKIN	FAMILIAREKIN	ESKOLAN	
						ONDO EGITEN DUT 
						ZAILTASUNAK DITUT 
						JARTZEN DITUDAN HELBURU TXIKIAK 
						HELBURUAK LORTZEKO EMANGO DITUDAN PAUSOAK 

3.4. Nire iritzia dut

3.4.1. Ez eta ez

Sarrera

Askotan “ez” esatea gustatuko litzaiguke, baina ez gara ausartzen zerbait eskatu digun pertsonaren aurrean gaizki ez geratzeagatik; beldur izaten gara lagunak hitzik egingo ez digulako edo maiteko ez gaituelako.

Helburuak

- “Ez” esaten ikastea.
- Ezetzaren alderdi positiboez ohartzea.
- Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea.

Metodologia

Irakasleak egoera batzuk aurkeztuko dizkie ikasleei eta aztertzeko eskatuko die. Esate baterako (fitxa gisa):

- *Aitorrek, Anderren lagunak, zigarro pakete bat ekarri du etxetik. Aitorrek Anderrek ere erretzea nahi du. Zer erabaki behar du Anderrek?*
- *Zeintzuk dira Anderrek dituen aukerak?*
- *Nola esan diezaioke “ezetz” Anderrek Aitorri?*
- *Pentsa ezazu zu Ander zarela, zure gurasoek zer nahiko lukete zuk egitea?*
- *Jar zaitez Anderren lekuan eta esan ezazu zer gerta daitekeen:*
- *Aukera:*
- *Gerta zitekeena:*

Erantzun desberdinak izango dira. Hona hemen horietako batzuk:

- *Anderrek bere amari esan eta zer egin dezakeen galde diezaioke.*
- *Mikeli “ez” esan diezaioke eta bere sentimenduak azaldu.*
- *Zigarro bat erre dezake.*
- *Anderri “ez” soil bat esan diezaioke.*

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

- "Erretzea txarra da gure osasunerako, horregatik ez zait ideia ona iruditzen erretzea" edo antzeko esaldiren bat esan dezake.
- Nik erabaki egoki eta osasungarriak hartzea nahi dute nire gurasoek.

Beste egoera batzuk:

- Ikasi egin behar duzu, baina lagunak kalera atera zaitezzen nahi dute, eta zu konbentzitzen ari dira.
- Taldekideek ez egin kasurik amari esaten dizute, eta umekeriak egiten dituzula esatez dizute barrezka.
- Edari alkoholdun bat proba dezazun konbentzitzen saiatzen dira ezagun edo ezezagun batzuk.
- Lagunek ikasgelara beharrean jolastoki batera joatea proposatzen dizute.
- Zure lagunek presionatu egiten zaituzte haiek bezala janzteko.

Ikasleak txandakatu egin daitezke Anderrek eman ditzakeen erantzunekin edo beste egoera batzuekin antzezpen bat egiteko. Amaitzeko, ikasleek honako edo antzeko konpromiso hau sina

Nire konpromisoa: Neure buruari eta nahi dudanean edo beharrezkoa denean "ez" esatea.

.....(e)ko.....-aren-(e)an
sinatzen dut.

Sinadura:

Baliabideak

- Fitxa.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Erantzun ezberdinak atera daitezke: tinkoak (adierazkorrak), ez hain irmoak (pasiboak) eta erasokorrak. Erantzun adierazkorraren abantailak komentatu beharko dira, eta bi pertsonak lagun izaten jarrai dezaketela azalduko diegu, baita bietako batek "ezetz" esaten badu ere. Amaitzeko, komenigarria izango litzateke ariketaren ondorioei buruzko hausnarketa egitea eta ikasleei pentsaraztea beraiek direla, eta ez beste inor, ekintzen erantzuleak.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

3.4.2. Badakit ezetz esaten

Sarrera

Askotan ez gara “ez” esatera ausartzen. Pertsona askok oso gaizki pasatzen dute ezezkoa esan behar duten bakoitzean, bai beldurragatik, bai besteen nahiei huts egin nahi ez izateagatik, bai erosotasunagatik... Azken finean, onartzen ez gaituztela sentitzeko beldurraren ondorioa izaten da. Maite gaituztela sentitzeko beharrak besteen menpe egotera bultza gaitzake, autoestimuan kalte handia eraginez. Mendekotasun honek besteekin dugun erlazio osasuntsuan ere eragiten du.

Helburuak

- Norbere burua onartu eta maitatzea.
- Talde baten partaide sentitzea.
- “Ez” esaten ikastea.
- Ezetzaren alderdi positiboak ohartaraztea.

Metodologia

Irakasleak fitxa emango die ikasleei. Bertan, hainbat ariketa egin beharko dituzte: lehenengo, “ez” esan nahi arren ausartu ez zireneko egoera gogoratu eta ahalik eta ondoen azaltzeko eskatuko diegu.

Gero, eskatzen zieten hura ez egiteko eman zituzten arrazoi garrantzitsuak bilatzeko esango diegu. Behin hori egin eta gero, ekintza horren ondorioei buruzko hausnarketa eskatuko diegu, ekintzaren erantzule bakarrak ikasleak direla azpimarratuz.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Ariketarekin jarraitzeko, taula bete beharko dute, ezezkoa eskatzen duten benetako egoerak deskribatuz (eskuineko zutabean, egoera bakoitzean emango duten erantzuna idatzi beharko dute). Azkenik, fitxaren lehenengo ariketan aukeratutakoaren antzeko egoera duten beste ikaskideak aurkitu beharko dituzte, haiekin antzerki taldea osatuz. Ondoren, antzezpen txiki bat prestatuko dute egoera azaltzeko.

Fitxa honelakoa izango litzateke:

Aukera ezazu egoera bat, zeinean ez esatea gustatu arren une hartan ez zenuen egin, eta xehetasunez azaldu:

Eskatzen dizutena egingo ez duzula esateko eta erabaki horri tinko eusteko arrazoi garrantzitsuak bilatzen has zaitez. Nire arrazoiak hauek dira:

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nire iritzia dut

Egin ezazu eskatzen dizuten ekintzaren ondorioei buruzko hausnarketa, eta pentsa ezazu zure ekintzen erantzule bakarra zu zeu zarela.

Bai esatearen ondorioak hauek lirateke:

Ez esatearen ondorioak hauek lirateke:

Osa itzazu lauki hauek: ezkerrean, ezezkoa behar duten benetako egoerak deskribatu, eta eskuinean, egoera horretan emango duzun erantzuna idatz ezazu.

Egoera hauetan ez esatea erabaki dut	Erantzun hauek emango ditut
Ikasgelan:	
Etxean:	
Lagunekin:	

Baliabideak

- Fitxa
- Arkatza edo boligrafoa.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Baliteke, antzerkirako taldeak osatzean, haur batzuk antzeko egoerak dituzten beste ikaslerik ez aurkitzea. Kasu horretan, irakasleak ikasle hauekin taldea osa dezake, eta beraiek erabaki dezatela taldekideetako zeinen egoera antzeztu.



3.5. Nik erabakitzen dut

3.5.1. Erabakitzeko gai naiz

Sarrera

Arazo edo egoera zail bati aurre egin behar diogunean, nola egin erabaki behar izaten dugu. Egoera batzuk errazagoak dira, eta beste batzuk, berriz, zail samarrak. Erabakitzeko prozesu horretan, pixkanaka geure bizitzaren ardura hartzen ari garela sentituko dugu. Gu geu gara bizitzaren arduradunak, inork ezin du gure ordean erabakirik hartu.

Helburuak

- Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea.
- “Ez” tinko esatearen garrantziaz ohartzea.

Metodologia

Ikasleek pauso hauek jarraituko dituzte erabakiak hartzeko:

- Hausnartu: *Zein da nire arazoa edo kezkatzen nauen egoera?*
.....
- Hausnartu: *Zein erabaki har ditzaket?*
.....
- Hausnartu: *Zeintzuk dira nire aukerak?*
.....
- Hausnartu: *Zer gerta daiteke? Ondorioak*
.....
- Gogoratu: *Zer da garrantzitsua niretzat?*
.....
- Gogoratu: *Zer da garrantzitsua maite nauten pertsonentzat?*
.....
- Hautatu: *Hau da nire erabakia:*
.....
- Hausnartu: *Zer ikasi dut?*
.....

GUSTUKO DUT NIRE BURUA Nik erabakitzen dut

Baliabideak

- Fitxa.
- Koaderno.
- Arkatza.

Iraupena

40 minutu.

Orientazioak

Ikasle bakoitzak lan pertsonala egingo du lehenengo; ondoren, talde txikitan elkartu eta norberak bere iritzia eman eta besteen entzungo du.



GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut

3.5.2. Akatsak egiteko eskubidea dut

Sarrera

Erabakiak hartzeko arriskatu egin behar gara, emozioaren eta pentsamenduaren arteko oreka bilatu behar dugulako. Baina, merezi du, hala ere.

Helburuak

- Erabaki egokiak hartzeko urratsak ematea.
- Erabaki hartze bakoitzak bere ondorioak dituela ohartzea.

Metodologia

Haurrak bosnaka taldekatuko dira eta erabakiren bat hartu behar izan zuteneko egoerak gogoratu eta zerrendatuko dituzte. Ondoren, talde guztiek aukeratutako egoerak idatziko dituzte arbelean. Gero, ikasleek, banaka, zera idatziko dute: egoera bakoitzean zein erabaki hartuko luketen, zergatik, kontuan hartu dituzten faktoreak, gainontzekoek egoera berean zein erabaki hartuko luketen, beren erabakiaren ondorioak zeintzuk izan ziren, eta abar. Azkenik, material guztia gela osoaren aurrean komentatuko dute.

Haurrei banatuko zaien taula hurrengo orrian azaltzen da.

Baliabideak

- Fitxa edo koadernoak.
- Arkatza.
- Arbela, klariona.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Interesgarria izan daiteke irakasleak hasieran egoera zehatz batzuk proposatzea, hala nola, familia giroan, lagun artean edo antzeko testuingurutan gerta daitezkeenak. Beraz, ikasle bakoitzak bere bizitzan hartzen dituen erabakien inguruko hausnarketa egin beharko du.

GUSTUKO DUT NIRE BURUA

Nik erabakitzen dut

EGOERA	HARTUTAKO ERABAKIA	ZERGATIAK (Arrazoiak)	ONDORIOAK	GUSTURA GERATU AL ZINEN ONDORIOEKIN?	EGOERA ERREPikatuko BALITZ ZEIN ERABAKI HARTUKO ZENUKE?

4. LAGUN ONA NAIZ

4.1. Entzuten dizut

4.1.1. Ez entzutearen jokia

Sarrera

Entzuteko jarrera garatzean, elkarrizketa komunikaziorako baliabide gisa erabiltzen dugu, mezuak ulertzeko gaitasuna lortzen dugu eta gizakien arteko komunikazio-arazo larriak gainditzeko gai bihurtzen gara.

Helburuak

- Entzule onak izateko arrazoiak identifikatzea.
- Norabide bakarreko komunikazioaren zailtasuna frogatu eta entzutearen garrantzian sakontzea.
- Entzulearen jokaera on eta txarrak identifikatzea.
- Ahozkoa ez den komunikazioarekiko sentsibilitatea garatzea.

Metodologia

Gela bi taldetan banatuko dugu: bat gelan geratuko da, eta bestea gelatik aterako da. Irakasleak, gelan geratzen direnei, kanpoan dauden ikaskideei azalduko dieten kontakizun bat prestatzeko eskatuko die; gelatik kanpo daudenei, berriz, gelara sartzen direnean ikaskideek kontakizun bat azalduko dietela eta ez entzutearena egin behar dutela esango die (beste aldera begiratzuz, erlojuari begiratzuz, aho-zabalka, aspertzearen eginez...). Barruan daudenek ez dute jakingo kanpokoek zer egingo duten.

Gela barruan geratu direnek kontakizuna prest dutenean, kanpokoak gelan sartu eta bikoteka jarriko dira (kanpoan egon den bat, barruan geratu den batekin). Bakoitzak bere zeregina izango du. Behin jarduera burutu ondoren, eztabaida egingo dugu kontakizuna prestatu dutenak nola sentitu diren adierazteko. Azkenik, talde txikitik, entzute aktiboaren jarraibideak zerrendatuko dituzte. Ondoren, gela aurrean azalduko dituzte eta irakaslearen laguntzarekin zerrenda osatuko dute.

LAGUN ONA NAIZ

Entzuten dizut

Baliabideak

- Koadernoak
- Arkatza

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Kanpoko taldea kanpoan ahalik eta denbora gutxien egon dadin saiatu behar da irakaslea, eta horretarako, barruan dagoen taldeari ohar garbi eta motzak emango dizkio. Entzute aktiboaren jarraibideak hauek izan daitezke:

- Hitz egiten ari den pertsonari begietara begiratu, eta geuk hitz egin behar dugunean, gure aurretik aritu denari ere begiratu.
- Gorputz eta buru jarrera positiboa izan: kidearen aurrean kokatuz, buruarekin baietz eta irribarre eginez.
- Hitz egitean txandak errespetatu: etenik egin gabe eta hitz egiten duena epaitu gabe.
- Galdera egokiak egin, hobeto ulertu ahal izateko.
- Hitz egin duen azkenak esandakoaren laburpena egin.
- Laburpenaren ondoren, aurrekoaren argudioak zer iruditu zaizkigun adierazi.
- Parte-hartzaile bakoitzak bere iruzkin, argudio eta arrazoiak eman ditzake, baldin eta aurreko pauso guztiak bete badira.

4.1.2. Itxuragabetzea

Sarrera

Ondorengo ariketak mezuak zergatik eralda daitezkeen erakutsiko digu: mezua argi ez izateagatik, buruan deigarri gertatu zaigun hura bakarrik jasotzeagatik, datu gehiegi emateagatik...

Helburuak

- Informazioa bakoitzak duen interpretazioaren arabera nola desitxuratzen den ikustea.
- Komunikazio argiaren garrantzia ulertzea.

Metodologia

Irakasleak testu labur bat izango du. Hona hemen adibide bat:

Japoniak atzo luzatu zion ofizialki bere protesta Moskuri, 900 tona hondakin nuklear japoniar kostaldetik 550 kilometrora isurtzeagatik, eta aldi berean jakinarazi zion 1.300 milioi euro inbertitzeko asmoa zuela, Errusiak berriro horrelakorik egin ez zezan, Japoniako iturriek aditzera eman zuten.

Japoniar agintariek Greenpeacek isurketa horien erradiazio altuari buruz egindako salaketak egiaztatu dituzte.

Bien bitartean, japoniar gobernua Errusiako barne hondakin nuklearren biltegi izango diren instalazioak eraikitzeak aukera aztertzen ari da.

Gelan, lauko taldeak egingo dira eta bakoitzari 1etik 4ra arteko zenbaki bat emango zaio. 1 zenbakia duena izan ezik, besteak gelatik aterako dira, eta irakasleak barruan geratu denari mezua irakurriko dio. Gero, 2 zenbakia duen pertsonari gela barrura sartzeko esango dio eta 1 zenbakidunak 2 zenbakidunari, inoren laguntzarik gabe, irakurri zaionaren berri emango dio. Horrela egingo dugu taldekide guztiak pasa arte. Azkenekoak, mezua ahoz errepikatu ordez, idatzi egingo du. Era berean, irakasleak jatorrizko mezuaren kopia bana emango dio talde bakoitzari bi testuak konpara ditzaten.

LAGUN ONA NAIZ Entzuten dizut

Baliabideak

- Mezuaren kopiak.
- Orri zuriak.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Albiste eta gertaerak sarritan nola iristen zaizkigun eztabaida dezakegu, eta baita albiste edo gertaerei jarri ohi diegun arreta eta horiei buruz egiten dugun interpretazioa aztertu ere.



4.2. Ulertzen zaitut

4.2.1. Besteen lekuan jartzen ari naiz

Sarrera

Guk emozioak sentitzen ditugun bezala, besteek ere sentitzen dituzte, baina bakoitzak era ezberdinean. Besteak onartzeak beraien sentimenduak ulertzea dakar eta beraiekin harreman onak izatea ahalbidetzen du. Horregatik, garrantzitsua da ikasleak besteen emozioak antzeman eta aintzatesten trebatzea.

Helburuak

- Igorlearen sentimenduak identifikatzea.
- Baieztapenen atzean dauden sentimenduak antzematea.
- Gizakiok egoera beraren aurrean sentimendu desberdinak izan ditzakegula onartzea.

Metodologia

Irakasleak sarrera honekin hasiko du ariketa:

Orain jendearen sentimenduak entzuten saiatuko garen ariketa egingo dugu. Jendearen sentimenduak denbora guztian entzuten ditugu, baina konturatu gabe. Orain, berriz, besteak hobeto ulertzeko erak ikasiko ditugu.

Esaldi batzuk irakurriko dizkizuet. Esaldiak irakurri ondoren, eskua altxa behar duzue eta esaldiaren atzean dagoen sentimendua esan. Erantzun zuzen bat baino gehiago egon daiteke, sarritan sentimendu bat baino gehiago izan dezakegulako aldi berean. Batzuetan, gizakiok sentimendu desberdinak ditugu egoera berean.

Irakasleak irakurriko dituen esaldiak honako hauek izango dira:

- *Ezin dut ulertu. Utzi egingo dut.*
- *Zein ondo! Zortzi egun falta dira Gabonetako oporretarako!*
- *Begira ezazu egin dudan irudia!*

LAGUN ONA NAIZ

Ulertzen zaitut

- Nire gurasoei deituko diezu?
- Zein gaizki, ez dago egiteko ezer.
- Inoiz ez dut ondo egingo. Berak beti egiten du nik baino hobeto, ni saiatu egiten naizen arren!
- Zu ez zara inoiz berari laguntzera gelditzen, beti ni izaten naiz.
- Marka berria lortzen ari naiz.
- Ondo egiten ari al naiz azterketa hau? Nahiko ondo egongo dela uste duzu?
- Ariketa hori neuk egin dezaket. Ez dut zure laguntza behar.
- Utz nazazu bakarrik. Inori ez zaio axola zer gertatzen zaidan.
- Hori esatea gustatuko litzaidake, baina ezin dut. Seguru aski jo egingo nau.
- Ez dut lagunik.
- Inork ez du nirekin jolastuko.
- Berak utzi zidan ilarako lehenengoa izaten.
- Irakasleak parte hartzeko esan zigun.
- Hemen nagoen lehen aldia da.
- Hori nirea da.

Azkenik, ondorengo galdera hauek egingo ditugu:

- Zaila iruditu zaizu adierazitako sentimendua ulertzea?
- Zerk lagundu dizu?
- Nola jakin dezakezu norbaiten sentimenduak ulertzen dituzula?
- Zaila al da batzuetan norbaiten sentimenduak entzutea? Noiz?
- Jendeak sentimendu bat baino gehiago izan al dezake aldi berean?

Baliabideak

Ez da ezer behar.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Jarduera honen bidez, egoera jakin batek emozio desberdinak sor diezazkiekeela frogatuko dute ikasleek. Besteen emozioak kontuan hartuz, harreman sozialak errazten dituzten jarrerak antzemango dituzte.

4.2.2. Besteek ere sentitzen dute

Sarrera

Entzumen enpatikoan, belarriez gain, begiak eta bihotza ere erabiltzen dira entzuteko. Beraz, sentimenduak, esanahiak eta portaera ere “entzun” egiten dira. Ulertzeko entzun egin behar da, eta hori ez da batere erraza. Izan ere, batzuetan, ulertzeko baino gehiago, erantzuteko eta gure ideiak justifikatzeko bakarrik entzuten baitugu.

Helburuak

- Igorlearen sentimenduak identifikatzea.
- Jarrera enpatikoa bultzatzea.
- Besteak eta beraien iritziak onartzea.

Metodologia

Jarduerarekin hasi aurretik, ikasleek gaiari buruz dakitena ezagutu eta sentsibilizatzeko, galdera bat egingo diegu: *Zer da zure ustez norbait ulertzea?*

Erantzunak eztabaidatu ondoren, ikasleak taldeka jarriko ditugu. Talde bakoitzari lau egoera islatzen dituen fitxa (*) bana emango diegu. Taldeek, erabakitzen dutena fitxan idazteaz arduratuko den idazkari bana aukeratuko dute. Idazkariak galdera irakurriko du eta taldekide bakoitzak, banan-banan, egoera horretan senti ditzakeen emozioak adieraziko ditu, eta idazkariak fitxan idatziko du esaten den guztia. Erantzun guztiak onartuko dira, zuzendu edo epaitu gabe, denak baitira egokiak.

Ondoren, borobilean eseriko gara eta idazkari bakoitzak bere taldean esandakoa irakurriko du; irakasleak, bitartean, esaten den guztia arbelean idatziko du. Talde guztien aurkezpena bukatzen denean, irakasleak errepikatzen diren emozioak eta emozioak ez diren beste gauzak ezabatuko ditu arbeletik. Jarraian, talde-hausnarketa egingo dugu, egoera berean emozio ezberdinak senti daitezkeela ondorioztatzeko.

Azkenik, egoera horien aurrean besteak ez mintzeko nola jokatu beharko luketen esan beharko dute ikasleek. Adibidez: *Nola eta zer esango zenioke zure urtebetetze festara gonbidatzen ez duzun pertsonari, egoera onar dezan eta gaizki senti ez dadin?*

LAGUN ONA NAIZ Ulertzen zaitut

Baliabideak

- Fitxa.
- Arkatza edo boligrafoa.
- Arbela.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ariketa honek egoera beraren aurrean emozio ezberdinak senti daitezkeela ohartarazten lagundu behar du.

▶ Nola uste duzu sentituko dela egoera honetan dagoen pertsona?

EGOERA	EMOZIOAK
Ez duzu lagun bat zure urtebetetze festara gonbidatzen.	
Zure anai edo arrebari oso gustuko duen jostailua oparitzen diozu.	
Lagunaren arkatz-zorroa galdu duzu.	
Lagun bati antzezpena prestatzen lagundu diozu.	
.....	

4.3. Elkarrekin egiten dugu

4.3.1. Lan kooperatiboa

Sarrera

Ikasleek lana konpartitu edo ikaskideren batena bukatu behar dutenean izaten duten erreakzioari erreparatuko diogu.

Helburuak

- Elkarri laguntzen ikastea.
- Taldeko gainerako kideen nahiak betetzea.
- Ados jartzen ikastea.
- Elkartasunerako jarrerak sortzea.

Metodologia

Ikasleak launaka taldekatuko ditugu. Ikasle bakoitzari 1etik 4ra arteko zenbaki bat emango diogu. Lehengo zenbakia duten ikasleei fitxa bana emango diegu eta, irakasleak seinale bat egitean, lehenengo laukitxoan istorio bat marrazten hasi beharko dute (3 edo 4 minutu izango dituzte horretarako).

Irakasleak beste seinale bat egitean, lehen marrazkia egin duenak orria bere taldeko 2. zenbakia duen kideari pasako dio eta, azken honek, segida jarraituz, 2. laukitxoan marrazkia egin beharko du. Horrela jarraituko dugu 4. zenbakia duen pertsonak azken marrazkia egin arte. Behin binetak marraztu ondoren, 5 minutu utziko dizkiegu lau marrazkiekin erlazonaturiko istorioa asma dezaten. Azkenik, talde bakoitzak bere lana aurkeztuko du besteen aurrean.

Baliabideak

- Fitxa.
- Arkatzak.

LAGUN ONA NAIZ

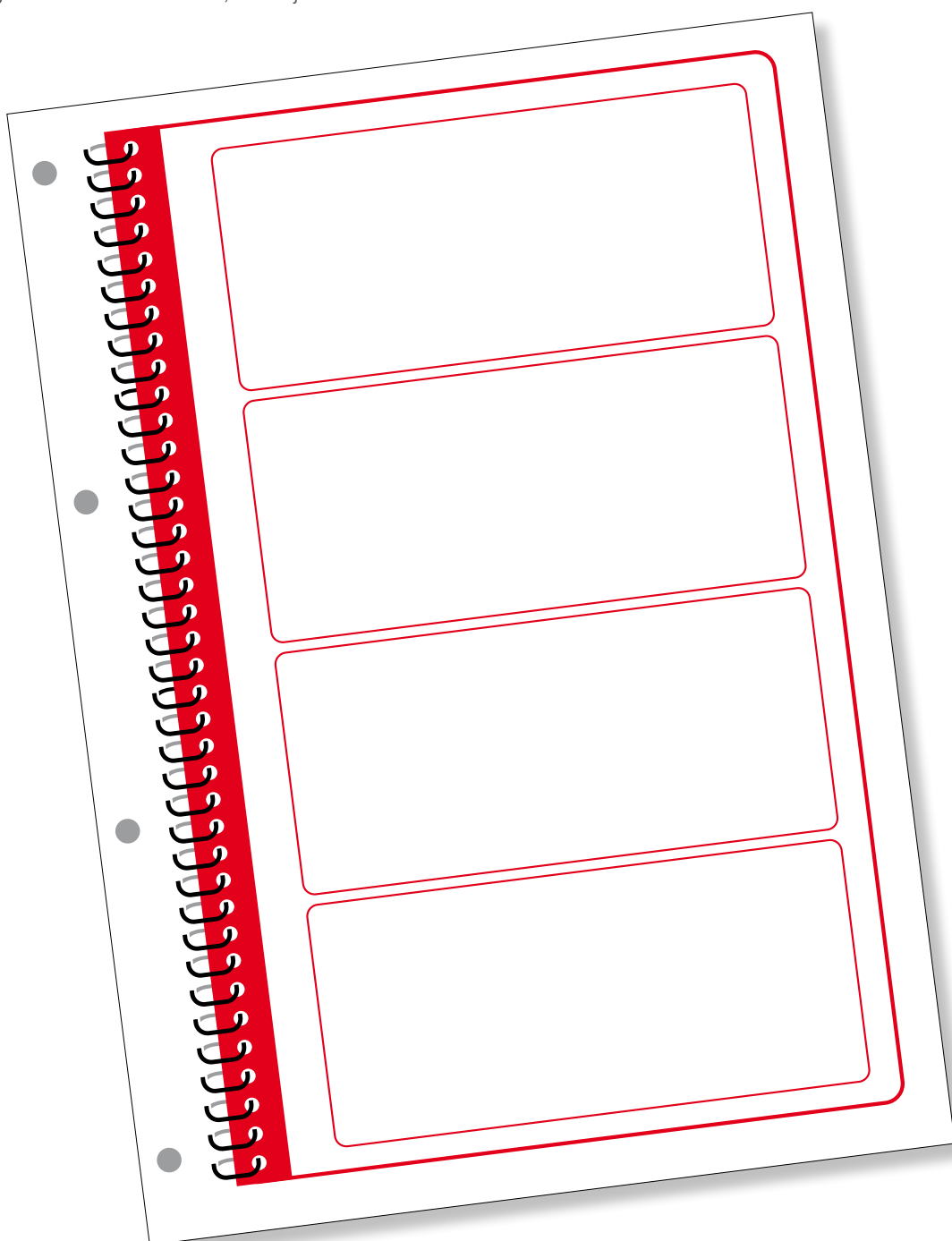
Elkarrekin egiten dugu

Iraupena

45 minutu.

Orientazioak

Amaitzeko, komenigarria da hizketaldi bat egitea bakoitzak bizi izandakoa azal dezan: gehien edo gutxien gustatu zaiona zer den, ados jartzea zaila izan den...



4.3.2. Auzo-lana

Sarrera

Talde-lanean, kide guztien ideia, sentimendu eta emozioak landu behar dira, eta horretarako, funtsezkoa da komunikazio-arauetan trebatzea; hau da, entzuten eta parte hartzen, sentimenduak azalerraten eta hizkuntza egokia erabiltzen jakin behar da.

Helburuak

- Elkarri laguntzen ikastea.
- Taldeko gainerako kideen nahiak betetzea.
- Ados jartzen ikastea.
- Elkartasunerako jarrerak sortzea.

Metodologia

Hiruzpalau ikasleek osaturiko taldeak egingo ditugu eta talde bakoitzari kartulina, guraizeak, kola eta aldizkari batzuk emango dizkiogu. Irakasleak gai batzuk proposatuko ditu: gure zaletasunak, gure nahiak, gure beldurrak, eta abar, eta taldeek bat aukeratu beharko dute, gai horren inguruan collage bat egiteko. Lan horretan, ikasleek hainbat gauza adostu beharko dituzte komunikazio-prozesu baten bidez, hala nola, adierazi nahi duten gaia, nola egingo duten, lana nola antolatuko duten, zereginak taldekideen artean nola banatuko dituzten...

Lana burutu ondoren, talde guztien emaitzak ikusi eta baloratuko ditugu; minutu batzuk erabiliko ditugu horretarako. Taldeek euren iritzia eman ondoren, collage bakoitza egin duen taldeak zer esan nahi zuen azalduko du, ordura arte inork asmatu ez badu behintzat.

LAGUN ONA NAIZ Elkarrekin egiten dugu

Bukaeran, talde guztiekin hitz egingo dugu erabilitako prozedurari buruz. Honako galdera hauek egin diezaizkiekegu:

- Zeintzuk izan dira antolatzeke arazoak?
- Zerk atzeratu du talde-lana?
- Egon al da liderrik?
- Nola aukeratu duzue?
- Zein izan da bakoitzak izan duen ardura?
- Nola egin zitekeen azkarrago?

Baliabideak

- Kartulina.
- Guraizeak.
- Kola.
- Aldizkariak.
- Margoak.

Iraupena

60 minutu.

Orientazioak

Ariketa honek ikaskideen harreman eta afektibitateari buruzko hausnarketa ahalbidetzen du eta taldearen kohesioa eta dinamika bultzatzen ditu.

4.3.3. Ikasle laguntzaileak

Sarrera

Laguntza ematea eta jasotzea ez da erraza. Norbaiti arazo bat konpontzen, lan bat bukatzen, taldean integratuta sentitzen edo beste edozertan laguntzen diogunean, elkarrengandik hurbilago eta taldean inplikatuago sentitzen gara.

Helburuak

- Besteak laguntzen saiatzea.
- Elkarri laguntzen ikastea.
- Elkartasunerako jarrerak sortzea.
- Lankidetzaren onarpena bultzatzea.

Metodologia

Arlo desberdinetako irakasleek, zailtasunak eta zalantzak dituzten ikasleei laguntzeko prest dauden ikaskideak izendatuko dituzte. Ikasle hauek Laguntzaileak izango dira, eta noizbehinka txandakatu egingo dira (gaiez aldatzen denean, edo irakasleari komenigarria iruditzen zaionean). Laguntzaileen eginkizunak hauek izango dira:

- Irakasleek emandako gaia berriz azaldu, laburtu...
- Etxeko lanak gogorarazi...
- Ariketak egiten lagundu...

Azkenik, irakasleak laguntzaileen lana baloratu eta euren zeregina indartzeko aukera izango du (emaitzetan positiboak jarritz, beraien laguntza goraiapatuz... edo egokiak iruditzen zaizkion baliabideak erabiliz).

Baliabideak

Ez da ezer behar.

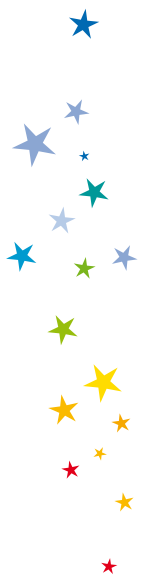
LAGUN ONA NAIZ
Elkarrekin egiten dugu

Iraupena

Ikasturtea.

Orientazioak

Kontuan izan behar dugu, betiere, zailtasunak dituen ikasleak agian ez duela beste ikasle baten laguntza jaso nahiko; ez da inor behartu behar. Aldi berean, komenigarria da adostea arlo ezberdinetako irakasleek zein sari emango dieten laguntzaileei, laguntzaileak aldatzeko maiztasuna zein izango den, eta abar.



4.4. Horrela ez, agian...

4.4.1. Besteen kritikekin hobetu egiten dut

Sarrera

Ikasleek kritikak egiten ikastea garrantzitsua den bezala, beraien aurkako iritziak jaso eta onartzen ikastea ere ezinbestekoa da. Jarduera honen bidez kritika landuko dugu eta gure inguruko iritzi eta ekarpenak errespetatzen ikasiko dugu.

Helburuak

- Kritikak jasotzen ikastea, eta hauek hobetzeko erabiltzea.
- Kritika konstruktiboak egiten ikastea.

Metodologia

Ariketa hau bi saiotan egingo dugu. Lehenengoan, fitxa banatu eta nola bete behar duten azalduko diegu ikasleei. Alde batetik, beren izaera edo jarreratik zer hobetu dezaketen galdetuko die ikasleek gurasoei, eta jasotako erantzuna fitxan idatziko dute. Bestalde, anai-arreba edo beren adineko familiakoren bati gauza bera galdetu eta jasotakoa fitxan idatziko dute. Azkenik, beren lagun minei galdera berbera egin eta erantzuna fitxan islatuko dute. Bigarren saioan, gelakideei jasotako informazioaren berri emango die eta irakaslearen laguntzarekin hobetzeko konpromisoa hartuko dute.

Orientazioak

Ariketa hau egiteko beste aukera bat familiak ere parte hartzea da. Hau da, gurasoek, seme-alabekin batera, fitxa beteko lukete, zer hobe dezaketen adieraziz.

LAGUN ONA NAIZ
Horrela ez, agian...

The worksheet is designed to look like a spiral-bound notebook. It features a red spiral binding on the left side. The main content area is enclosed in a red border and contains the following sections:

- HOBETU DEZAKET**: A large heading at the top right, followed by three empty rectangular boxes for notes.
- GURASOAK**: A red arrow-shaped label pointing to the first box.
- ANAI-ARREBAK**: A red arrow-shaped label pointing to the second box.
- LAGUN-MINA**: A red arrow-shaped label pointing to the third box.
- KONPROMISO HAU HARTZEN DUT**: A blue header for a larger empty box at the bottom.

LAGUN ONA NAIZ
Horrela ez, agian...

4.4.2. Zirkulu zentrokideak

Sarrera

Gure ingurukoek gu hobeto ezagutzen laguntzen digute, baldin eta guri buruz gehiago jakiteko prest bagaude.

Helburuak

- Kritikak jasotzen ikastea, eta hauek gu hobetzeko erabiltzea.
- Kritika konstruktiboak egiten ikastea.

Metodologia

Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu, eta bakoitzak zirkulu bat egingo du. Batek barneko zirkulua osatuko du eta, besteak, kanpokoak. Ikasle kopuru bera izan behar du zirkulu bakoitzak. Hala ez bada, irakasleak ere parte har dezake.

Barneko eta kanpoko zirkulua osatzen duten ikasleak aurrez aurre egongo dira. Behin horrela, irakasleak agindu batzuk emango dizkie: eskuinera pauso bat eman, ezkerrera bi pauso eman... Honenbestez, barneko zirkulua osatzen dutenak norabide batean mugituko dira eta kanpokoak, berriz, beste batean. Eta beraz, irakaslearen agindu bakoitzean bikoteak sortuko dira. Bikote berri bakoitzak irakasleak agindutako ekintza burutu beharko du. Adibidez: *bikotea agurtu, bikotea zerbaitengatik zoriondu, bikoteak hobetu beharko lukeen zerbait adierazi, bikoteari gure zaletasunak adierazi, bikoteari gutxien gustatzen zaigun janaria zein den esan...*

Baliabideak

Ez da ezer behar.

LAGUN ONA NAIZ Horrela ez, agian...

Iraupena

30 minutu.

Orientazioak

Ariketa honen helburu nagusia, besteengandik gustatzen ez zaiguna era egokian adieraztea da eta, era berean, kritikak onartzea eta hobetzeko kontuan hartzea. Irakasleak ematen dituen gainontzeko aginduak (*bikotea agurtu, bikotea zerbaitengatik zoriondu, bikoteari gure zaletasunak adierazi, bikoteari gutxien gustatzen zaigun jakia zein den esan*) girotzeko izango dira baliagarriak.



4.5. Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.1. Akats egiteko eskubidea dut

Sarrera

Bidegabekeriaren aurrean gure desadostasuna modu baketsuan adierazten ikasi behar dugu, bestela egoera horren konplize bihurtzen baikara.

Helburuak

- Komunikazio argiak duen garrantzia ulertzea.
- Behar eta nahi duguna modu ez erasokorrean adieraztea.

Metodologia

Irakasleak, lehenengo, askotan zaila izan arren bidegabekeriaren aurrean erantzutea garrantzitsua dela adieraziko du. Ondoren, fitxa bana emango die ikasleei, bakoitzak bizi izandako bidegabekeriaren inguruko hausnarketa egin dezan. Jarraian, fitxan idatzitakoa gela aurrean komentatuko dute ikasleek, eta irakasleak bidegabekeriaren aurrean behar bezala jokatzeko eman behar diren pausoak adieraziko ditu:

- Sentitzen duguna antzeman eta azaldutako sentimendu negatiboa askatu, arnasketaren bidez.
- Bidegabeko tratua zergatik iruditzen zaigun azaldu.
- Une egokiaren zain egon, kexa adierazteko.
- Arrazoiak azaldu.

Behin urrats hauek azaldu ondoren, ikasleak taldeka jarriko ditugu eta bakoitzari beste fitxa bat emango diogu. Ikasleek bizi izandako bidegabekeria bat hautatu eta horren aurrean zer egin beharko luketen adostuko dute, lehen ikasitakoa aplikatuz.

Baliabideak

- Fitxak.
- Arkatza.

Iraupena

60 minutu.

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

Orientazioak

Oso garrantzitsua da, bidegabekeriaren aurrean behar bezala jokatzeko egin behar diren pausoak adierazi baino lehen, ikasleen alternatibak entzutea, sormen handikoak izan baitaitezke.

Jaso duzu noizbait bidegabeko tratua norbaiten nagusikeriaren ondorioz? Azal ezazu egoera.

Adierazi al zenuen ez zeundela ados eta bidegabe tratatu zintuztela iruditu zitzaitzula? Idatzi ondorioak. Ondorio txarrak izan baziren, adieraz ezazu zein izan zer arrazoia.

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

▶ Azal ezazu bizi izan duzun bidegabeko portaeraren bat:

▶ Osatu taula hau, lehen ikasitako urratsez baliatuz.

Deskribatu kexa

Nori aurkeztuko diozu?

Noiz aurkeztuko diozu?

Zein arrazoi azaldu behar dituzu?



adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 • 12 urte

136

adimen emozionala



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

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

4.5.2. Eztabaidatzen ikasten ari naiz

Sarrera

Ikasleek gustuko dituzten gaien inguruan eztabaida sortzea oso lagungarria da komunikazio gaitasunak garatzeko. Oso garrantzitsua da ikasleek besteen iritzia errespetatzen eta baloratzen ikatea.

Helburuak

- Gai baten inguruan argudio desberdinak adierazten ikatea.
- Ikasleen ekarpenak errespetatu, onartu eta baloratzea.
- Entzumen aktiboa bultzatzea.

Metodologia

Jarduera hasi baino astebete lehenago, irakasleak eztabaidarako gai batzuk proposatuko ditu (etorkinak, arrantza eta ehiza, urtegiak bai ala ez, lanera edo ikastera oinez joan...). Gai hauen artean, ikasleek bat aukeratuko dute, eta irakasleak gai horren inguruan izango duten jarrera (aldekoa edo kontrakoa) zehaztuko die. Eman zaien jarrera defendatu ahal izateko, astebete izango dute etxean behar adina informazio aurkitzeko.

Hurrengo astean, ikasleak bi taldetan banatuko ditugu (aldekoak eta aurkakoak). Boluntario bat eskatuko dugu moderatzaile lana egin dezan, eta baita talde bakoitzeko idazkari bat ere, beste taldeko parte-hartzaileen jarrerak behatu eta idazteko. Eztabaida bukatzen denean, idazkariari beste taldekideen jarrerari buruzko galderak egingo dizkiegu: txandak errespetatu diren, haserretu ote diren, nola sentitu diren, zer ikasi duten...

Baliabideak

- Orri zuriak.
- Kanpai txikia.
- Erlojua.

LAGUN ONA NAIZ

Nire iritzia era egokian azaltzen dut

Iraupena

Saio bat gaia eta ikasle bakoitzaren jarrera aukeratzeko, eta beste bat eztabaida egiteko.

Orientazioak

Parte-hartzaile bakoitzak 30 segundo izango ditu hitz egiteko; erlojua erabiliko dugu denbora neurtzeko, eta txanda bukatzerakoan doinu bat egin dezakegu kanpai txiki batez baliatuz. Behin ikasle bakoitzaren txanda amaitzen denean, ikasle horrek ezingo du ozenki hitz egin berriz bere txanda iritsi arte.



5. NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.1. Amesteko eskubidea dut

Sarrera

Bosgarren kompetentzia honetan, ametsak egi bihurtzeko beharrezko pausoak landuko dugu. Batzuetan, amets pertsonalak izango dira helburu, eta besteetan, berriz, taldeko ametsak. Bata zein bestea oso garrantzitsuak dira, helbururik gabe, inongo motibaziorik gabe, noraezean ibiltzeko arriskuan eror gaitezke eta.

5.1.1. Taldeka amestuz

Sarrera

Ikasleek helburuak jartzen ikasi behar dute. Hauek harreman estua dute bakoitzak dituen amets eta motibazioekin. Emozioa eta motibazioa, hertsiki erlazionatuta daude.

Helburuak

- Ametsek duten garrantziaz ohartaraztea.
- Norberak dituen ametsak besteekin konpartitzea.

Metodologia

Lehenengo, norberak dituen helburu eta ametsak irudikatzea oso garrantzitsua dela azpimarratuko du irakasleak. Gure ametsak argi ikusteak etorkizun pozgarria eraikitzen lagun diezaguke.

Ikasleei begiak ixteko eta erlaxatzeko esan ondoren, gela ideala irudikatze eskatuko zaie (nola egongo litzatekeen apainduta, beraien arteko harremanak nolakoak izango liratekeen, irakaslearen jarrera nolakoak izango litzatekeen...). Bitartean, musika lasaia jarriko diegu. Bost minutu pasa ondoren, ikasle bakoitzak ikusi duena beste gelakideen aurrean komentatu edo marrazki baten bidez adieraziko du.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Baliabideak

- Musika lasaia
- Papera eta margoak

Iraupena

30 minutu

Orientazioak

Ariketa hasi baino lehen, komenigarria izango litzateke aulkian edo toki eroso batean arnasketa teknikak lantzea, ariketa girotzeko eta taldea lasaitzeko.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

a) Ametsak helburu bihurtuz

Sarrera

Ametsa egi bihurtu nahi badugu, lehenik, ametsa helburu bilakatu behar dugu. Benetako ametsa gure bizitzan onurak ekarriko dizkigun hura izango da.

Helburuak

- .Edozein helburu lor dezakegula sinistea.
- “Helburu” hitza definitzea.
- Etorkizunerako helburuak zehazteak duen garrantzia azpimarratzea.
- Helburuak zehazteko pausuak adieraztea.

Metodologia

Ikasleak taldeka jarriko ditugu eta talde bakoitzari fitxa bana emango diogu (5.2 fitxa). Bertan, taldeak momentu horretan dituen indargune eta ahuleziak idatziko dituzte. Ondoren, idatzi dutena besteen aurrean azalduko dute eta, denen artean, hurrengo bi asteetan lortu beharreko helburuak (hiru gehienez) finkatuko dituzte.

Ikastetxeko korridore jakin batean ariketa honen izena eta taldeen helburuak jasoko dituen kartulina zintzilikatuko dugu.

Baliabideak

- Fitxa 5.2
- Arkatza

Iraupena

30 minutu

Orientazioak

Irakasle guztiek gela bakoitzak bete nahi dituen helburuen berri izan beharko lukete. Bestalde, arlo jakin bateko irakasleak helburu bat edo beste gehitu lezake, betiere, ikasleen iritzia kontuan hartuz.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

The image shows a spiral-bound notebook page with two main writing sections. The left section is titled 'NIRE TALDEA' and contains an illustration of two children. The right section is titled 'HOBETU BEHARREKO ALDERDIAK' and contains an illustration of a man sitting at a desk. Both sections have a dashed line for writing. The notebook has a red cover and a spiral binding on the left side.

NIRE TALDEA

ALDERDI ONAK

HOBETU BEHARREKO ALDERDIAK

HELBURUAK

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

b) Denok batera lanean

Sarrera

Beharrezkoa da ikasleei antolakuntzaren garrantziaz hitz egitea. Edozein helburu lortu ahal izateko, aldeztu aurretik antolatu egin behar da; jarduera batzuk antolaketa sakona eskatzen dute, baina beste batzuetarako nahikoa da antolaketa pixka bat egitearekin. Helburu batzuk lortezinak diruditen arren, helburu txikitik zati-zati gero, errazago lortzen dira.

Helburuak

- Helburuak lortzeko pazientziak eta pertseberantziak duten garrantziaz ohartzea.
- Helburuak lortzeko plangintza beharrezkoa dela ikustea.
- Helburuak lortzeko plangintza burutzea.

Metodologia

Aurreko saioan taldeak jarri duen helburua hartuko dugu abiapuntutzat. Talde txikitik, ikasleek 5.3 fitxa bete dute; bertan, edozein helburu lortzeko beharrezkoak diren pausoak azaltzen dira.

Fitxa bete ondoren, post-it bana emango dio irakasleak talde bakoitzari, taldeak erabaki dituen pausoak banan-banan adieraz ditzan. Ondoren, post-it horiek araberaz jarriko ditugu, irakasleak aldeztu aurretik prestatutako taulan.

Azkenik, talde osoak hurrengo asteko helburua lortzeko konpromisoa hartuko du. Helburua eta konpromisoa kartulina batean idatziko dugu, eta gelakide guztiek sinatuko dute. Hurrengo astean helburuaren lorpenaren jarraipena egiteko duela jakinaraziko die irakasleak ikasleei.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Materiala

- Post-it orriak
- Arkatza
- Arbela

Iraupena

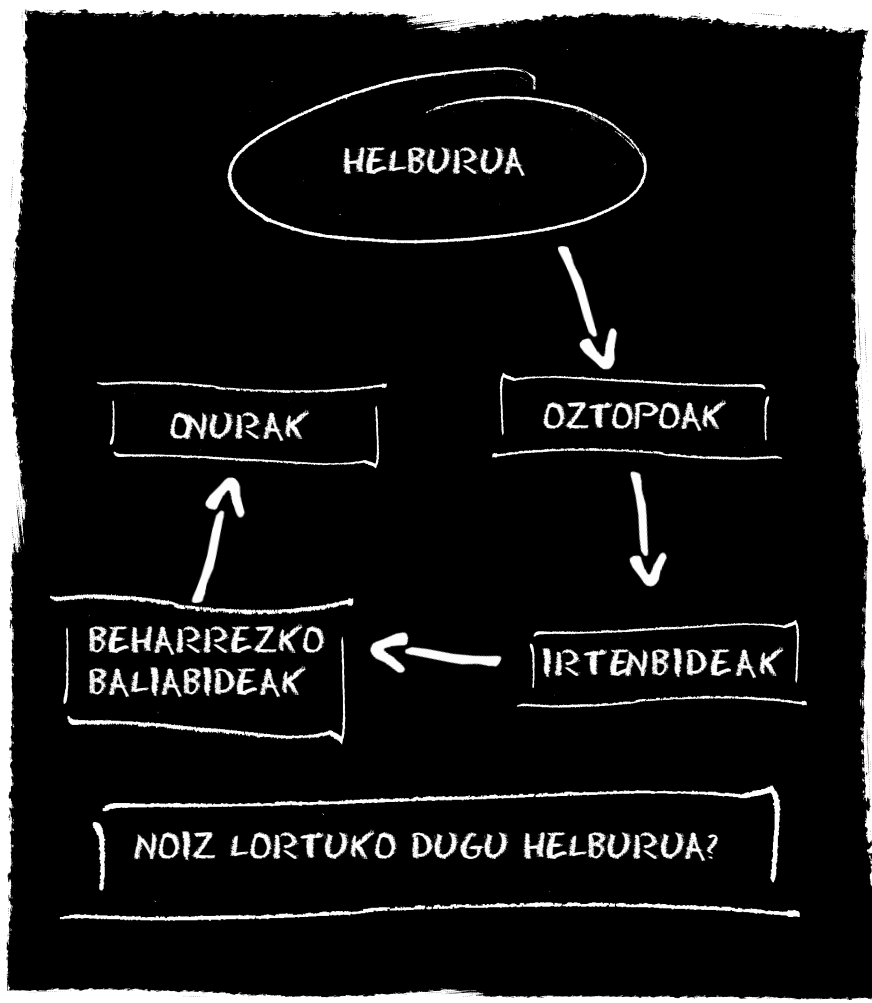
Saio bat

Orientazioak

Ariketa hau "Taldeka amestuz" jardueraren jarraipena da.

Gehigarria

Arbelean honako taula hau marraz daiteke:



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

NOIZ LORTUKO DUGU HELBURUA?

Denok batera lanean

Gure helburua

da.



▶ Helburua lortzeak onura hauek ekarriko dizkigu:

▶ Baina bidean, oztopo batzuk aurki ditzakegu:

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ
Amesteko eskubidea dut

▶ Oztopoei honela egingo diegu aurre:



▶ Horretarako pertsona hauen laguntza beharko dugu:

▶ Egun honetarako lortuko dugu helburua:



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

5.1.2. Amesteko eskubidea dut (amets pertsonalak)

a) Amestea atsegin dut

Sarrera

Guztiok dugu amesteko gaitasuna, denok gara gai zorientasuna sentitzeko, baina hori lortzeko bidea erakutsi behar diegu ikasleei. Zorientasuna lortzeko helburu txikiak eskuratzea da biderik errazena.

Helburuak

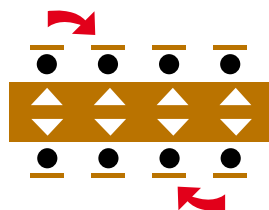
- Ametsak duten garrantziaz ohartaraztea.
- Norberak dituen ametsak besteekin konpartitzea.

Metodologia

Lehenik, norberak dituen helburu eta ametsak irudikatzeak duen garrantzia azpimarratuko du irakasleak. Denok dugu amesteko gaitasuna eta, azken finean, amets horiek lortzen ikasten dutenak izaten dira zoriotsuak. Ametsak aurrera jarraitzeko indarra ematen digute.

Haurrei begiak ixteko eskatu ondoren, datozen urteetan beraien bizitza nolakoa izango den irudikatze eskatuko diegu, musika lasaia lagun izango dugula: noekin biziko diren, zeintzuk izango diren beraien lagunak, aisialdian zer egingo duten, zertan lan egingo duten, ikasten jarraituko duten...

Amaitzeko, ikasle guztiak bi lerrotan eseriko dira mahai luze batean. Ikasle batek aurrean duenari bere ametsaren parte bat konta diezaioke eta, besteak, amets hori lortzeko zertan lagun diezaiokeen esango dio. Gero, zereginak aldatuko dituzte. Biek euren ametsak elkarri kontatu ondoren, irakasleak seinale bat egingo die eta aulkia ezkerre mugituko dute, euren aurrean bikotekide berria aurkituko dutelarik. Horrela jarraituko dute ikasle bakoitzak hainbat ikaskideri ametsak kontatu arte.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Baliabideak

Musika lasaia

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Euren arteko konfiantza mailaren arabera, ametsa zein puntutaraino kontatu nahi duten erabaki dezakete ikasleek. Gelakideen arteko giro ona ezinbestekoa da ariketa hau gela osoarekin egiteko. Bestela, aproposena talde txikitan egitea da.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

b) Amestutakoa lortuko dut

Sarrera

Garrantzitsua da ilusioa eta ametsak izatea, baina beharrezkoa da fantasiak eta ametsak bereiztea; izan ere, fantasiak ezinezko ametsak baitira, eta helburu bihurtu nahi izateak atsekabea sor dezake. Amets lorgarrien ezaugarriak honako hauek dira: eskuragarria, neurgarria, onuragarria, errealista, zehatza eta denbora epe jakin batean lor daitekeena.

Helburuak:

- Edozein helburu lor dezakegula sinistea.
- "Helburu" hitza definitzea.
- Etorkizunerako helburuak zehazteak duen garrantzia azpimarratzea.
- Helburuak zehazteko pausuak adieraztea.

Metodologia

Lehenengo, irakasleak fantasiako ametsaren eta amets errealaren arteko desberdintasuna azalduko du (ariketa honen sarreran azaltzen da bien arteko ezberdintasuna zein den).

Behin amets errealen ezaugarriak landu ondoren, ikasle bakoitzari amets erreal batean pentsatzeko eta ezaugarri horiek betetzen dituen aztertzeko eskatuko diogu. Ondoren, beste ikaskideen aurrean ametsak azaltzeko aukera izango dute nahi duten ikasleek. Segidan, ikasleek datorren asterako bete daitekeen ametsen bat pentsatu eta marraztuko dute, eta amets guztiak jasoko dituen horma-irudia sortuko dute gelakide guztien artean.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Baliabideak

Horma-irudiak osatzeko material desberdinak

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Jarduera hau egin aurretik, ikasle bakoitzari bere ametsei buruzko argazkiak, irudiak eta abar ekartzeko eskatuko diogu.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

c) Pausoz pauso egingo dugu bidea

Sarrera

Helburuak lortzeko zazpi pauso barne hartzen dituen plana asmatuko dute ikasleek jarduera honetan. Pausoak zehaztuz, etorkizunerako plangintzaren funtsa barneratuko dute.

Helburuak

- Helburuak lortzeko pazientziak eta pertseberantziak duten garrantziaz ohartzea.
- Helburuak lortzeko planifikazio baten beharraz ohartzea.
- Helburuak lortzeko plangintza burutzea.

Metodologia

Plangintzaren bidez helburuak errazago lortzen direla azpimarratuko du irakasleak. Jarduera honi esker epe motzerako (astebeterako) eta epe luzerako (hilabete baterako, adibidez) helburuak zehaztea lortuko dugu.

Bi helburuak desberdintzeko asmoz, ikasleek brainstorming-a egingo dute eta ideia guztiak arbelean idatziko ditugu. Jarraian, ikasle bakoitzari fitxa banatuko diogu, epe motzerako nahiz luzerako helburuak finka ditzan.

Helburu horiek oinarritzat hartuz, fitxa beteko dute: helburu horrek ekarriko dizkidan onurak, aurki ditzakedan oztopoak, oztopo bakoitzari aurre egiteko irtenbideak, beharko ditudan baliabideak, emaitzen balorazioa eta noizko espero dudana helburua lortzea.

Baliabideak

- Fitxa
- Arkatza
- Arbela

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Iraupena

Bi saio gutxienez.

Orientazioak

Lehenengo, epe laburreko helburuak zehaztuko ditugu. Horiek bete ondoren, hurrengo astean, ikasle bakoitzaren epe laburreko helburuen jarraipena egingo du irakasleak. Pausoak ondo barneratu dituztela ikusten dugunean, epe luzerako helburuei helduko diegu. Beraz, gutxienez bi saio beharko ditugu jarduera hau burutzeko.

PAUSOZ-PAUSO EGINGO DUGU BIDEA

	EPE LABURRERAKO	EPE LUZERAKO
Helburua		
Ekarriko dizkidan onurak		
Aurki ditzakedan oztopoak		
Oztopoei aurre egiteko irtenbideak		
Beharrezko baliabideak:		
Noiz lortuko dut helburua?		

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

d) Oztopoak ikasgai

Sarrera

Motibazioa beharrezkoa da helburuak lortzeko. Lortze prozesuan oztopo ugari aurki ditzakegu. Denok izaten ditugu huts egiteak, baina gizaki zoriontsuenak akatsetatik ikasten dutenak dira. Oztopoen aurrean etsi egiten badugu, zailagoa izango da helburua lortzea.

Helburuak

- Denok porrot egin dezakegula ulertzea.
- Arrakasta izateko lorpenak eta porrotak beharrezkoak direla ulertzea.
- Helburuak lortzeko pazientziak eta pertseberantziak duten garrantziaz ohartzea.
- Motibazioa gure helburuak lortzeko elementu garrantzitsua dela ulertzea.

Metodologia

Hasteko, azkeneko asteko helburuen jarraipena egingo du irakasleak eta helburuen lorpenaz galdetuko die: *Lortu al duzue alde zurretik pentsaturiko helburua? Oztoporik edo zailtasunik aurkitu al duzue? Laguntzarik jaso al duzue?...*

Ikasle guztiak euren helburuen berri eman ondoren, irakasleak puzzle piezak egingo ditu kartulinaz baliatuz. Ikasle bakoitzari pieza bana emango dio eta bertan norberak izan dituen zailtasunak islatuko ditu, marrazki edo esaldien bidez. Gainera, piezaren ertzak nahi bezala apainduko dituzte. Azkenik, zailtasunen puzzlea osatu eta horman itsatsiko dugu. Lorpenekin ere beste puzzle bat egingo dugu.

Ariketa bukatzeko, bizitzan aurki ditzakegun oztopoen inguruko ipuina konta diezaiekegu. Hona hemen bi adibide: "Oztopoak bidean" (*Ana B. Cuiñas*) eta "Oztopoak" (*Jorge Bucay*).

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Ipuina entzun ondoren, gogoeta egingo dugu honako galdera hauen inguruan:

- Ikasi aurretik zenbat aldiz huts egiten dugu?
- Zer ikasten dugu hutsegite bakoitzetik?
- Zergatik ez dugu etsitzen?
- Merezi al du huts egiteak helburua lortzeko?

.....

Baliabideak:

- Kartulinak
- Margoak
- Ipuina

Iraupena

Saio bat edo bi

Orientazioak

Jarduera hau aurreko bien jarraipena da ("Denok batera lanean" eta "Pausoz pauso egingo dugu bidea")



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

OZTOPOAK BIDEAN

Bazen behin errege bat, bidea oztopatzen zuen arroka handi bat jarri zuena. Erregea ezkutatu egin zen eta bideari begira gelditu zen norbaitek arroka kenduko ote zuen ikusteko.

Hainbat gortesau eta merkatari aberats pasa ziren eta bidean aurrera egin ahal izateko arroka inguratu zuten. Beste asko erregearen kontra oihukatzen hasi ziren, bideak behar bezala ez egoteagatik.

Baina inork ez zuen harria kendu. Orduan, barazkiak garraiatzen zituen nekazari bat gelditu egin zen arrokkara iristean. Zama handia zeraman eta lurrean jarri zuen. Arroka bide ertzerantz eramaten saiatu zen. Bultzaka hasi zen eta, esfortzu handiz, arroka mugitzea lortu zuen. Oso nekatuta amaitu zuen. Barazkiak lurretik jasotzen zituen bitartean, diru-zorroa ikusi zuen lurrean, lehenago arroka egon zen leku berean. Diru-zorroan urrezko txanponak eta erregearen agiri bat aurkitu zituen. Agiriak zioenaren arabera, urrezko txanponak bidetik harria mugitzen zituenarentzat ziren.

Nekazariak besteek ulertu ez zuten ikasbidea izan zuen: bidean aurkitzen dugun oztopo bakoitzak hoberantz egiteko aukera ematen digula. Honenbestez, oztopoak aurkitzen ditugun bakoitzean hauek inguratu, kexatu, edo nekazariak bezalaxe, ausartak izan, bidean atsedean hartu, eskuartean ditugun gauzak lurrean utzi eta oztopoa bidetik ateratzeko modua bila dezakegu.

Ana B. Cuiñas

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

OZTOPOAK

Bidexka batean nabil. Nire oinek gidatzen naute bidean. Nire begiek zuhaitzak, txoriak, harriak behatzen dituzte. Horizontean hiri baten isla ikusten da. Begirada zorrozten dut hobeto ikusteko. Hiriak erakartzen nauela sentitzen dut. Ez dakit zergatik, baina hiri horretan behar dudan guztia aurki dezakedala konturatzen naiz.

Nire helburuak eta nire lorpenak. Nire nahiak eta ametsak hiri honetan daude. Lortu nahi dudana edo lortzen saiatzen naizena, behar dudana, izan nahi nukeena, beti nahi izan dudana, nire lorpenik handiena izango litzatekeena. Hori guztia hiri horretan dagoela irudikatzen dut. Ezbairik gabe hirirantz abiatzen naiz. Handik gutxira, maldan gora hasi behar naizela ikusten dut. Nekatu egiten naiz, baina ez zait axola.

Jarraitu egiten dut. Aurrean itzal beltz bat ikusten dut. Gerturatzen naizenean, bidea oztopatzen duen zulo handi bat dagoela konturatzen naiz. Beldur naiz... zalantza dut. Nire helburua lortzea uste bezain erraza ez izateak haserretu egiten nau. Hala ere, zuloaren gainetik salto egitea erabakitzen dut. Atzera egiten dut, abiada hartu eta jauzi egiten dut... Zuloa gainditzea lortu dut. Amasa hartu eta ibiltzen jarraitzen dut. Metro batzuk aurrerago beste zulo bat agertzen da. Abiada hartzen dut berriz eta jauzi egiten dut. Hirirantz abiatzen naiz, korrika. Dirudienez, bideak ez du oztopo gehiagorik. Amildegi batek ezustean harrapatu nau. Gelditu egiten naiz. Ezinezkoa da jauzi egitea. Bide ertzean egurrak, iltzeak eta tresnak daudela ikusten dut. Zubi bat eraikitzeko baliagarriak direla konturatzen naiz. Ez naiz batere trebea eskuekin... Amore emateko tentazioa daukat. Lortu nahi dudan helburuan pentsatzen dut... eta eutsi egiten dut.

Zubia eraikitzen hasten naiz. Hainbat ordu, egun edo hilabete igarotzen dira.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

Zubia eraikita dago. Hunkituta, zubia gurutzatzen dut. Eta beste aldera iristen naizenean... horma topatzen dut. Horma erraldoi, hotz eta heze batek nire amestetako hiria inguratzen du.. Abailduta nago... Inguratzeko modua bilatzen ari naiz. Ez dago modurik. Igo egin beharko dut. Hiria hain gertu dago... horma honek ez du nire asmoa oztopatuko.

Igotzea erabakitzen dut. Arnasa hartzen dut... Bat-batean bide ertzean haur bat ikusten dut; ezagutzen nauela dirudi. Imibarretsu begiratzen nau, konplizitatearekin.

Nire antza du, haurra nintzeneko garaiak gogorarazten dizkit.
Horrek kexatzeko adorea ematen dit: zergatik gaintitu behar ditut hainbeste oztopo nire helburua lortzeko?

Haurrak sorbalda jaso eta zera erantzuten dit: zergatik galdetzen didazu hori? Oztopoak ez zeuden zu etorri baino lehenago... Oztopoak zuk zeuk ekarri dituzu.

Jorge Bucay

adimen EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 • 12 urte

158

adimen emozionala



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

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Amesteko eskubidea dut

e) Lortu dut!

Sarrera

Helburuak inork inposatu gabe lortzen ditugunean, ongizatea sentitzen dugu. Bestalde, helbururik gabe geratzen garenean, ilusioa galtzen dugu. Ikasleek argi izan behar dute arrakasta izateko ahalegina ezinbestekoa dela. Beraz, lorpenak eta egindako ahaleginak baloratu eta ospatzea oso garrantzitsua da.

Helburuak

- Lorpenen ospakizunek duten garrantziaz ohartzea.
- Lorpenak ospatzea.
- Helburuen plangintza sustatzea.

Metodologia

Ikasleek, banan-banan, euren lorpenak azalduko dituzte gelan. Ez da beharrezkoa asmo handiko helburuak izatea, lorpen txikiak ere kontuan hartuko baititugu. Bakoitzak bere esperientzia kontatzen duenean, besteek txalotu egingo dute. Guztiek parte hartu ondoren, festa antolatuko dugu: askaria, antzezpenak, gela apaindu edo guztien artean erabakitakoa egingo dugu.

Baliabideak:

Ospakizunaren araberakoak.

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Ariketa hau hiruhileko bakoitzaren bukaeran egin daiteke, edo baita helburu garrantzitsu bat betetzen dutenean ere.

adimen
EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 • 12 urte



adimen emozionala



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

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.2. Lan ohiturak

5.2.1. Goazen lanera!

Sarrera

Ohitura guztiak poliki eta pixkanaka geureganatzen ditugu. Horregatik, oso garrantzitsua da ohitura onak txikitandik garatzen hastea. Zaila iruditzen zaizun edo gustuko ez duzun lan bat egin behar baduzu, has zaitez lehenbailehen.

Helburuak

- Lanaren garrantziari buruzko hausnarketa egitea.
- Lan egiteko modu ezberdinak ezagutzea.

Metodologia

Ikasleak binaka jarriko ditugu eta lana defini dezaten eskatuko diegu. Ondoren, definizio guztiak arbelean idatzi eta bat adostuko dugu denon artean. Nahi izanez gero, lanaren esanahi teknikoarekin alderatuko dugu: Zerbait egiteko edo lortzeko gorputz nahiz buru-indarrak erabiltzea / Ahaleginaren bidez lorturiko zerbait. Definizioarekin batera, lanak duen garrantzia azpimarratuko dugu eta lan egiteko modu ezberdinak (banaka, binaka edo taldeka) aipatuko ditugu.

Jarraian, ikasleek astean zehar bildu dituzten birziklatzeko materialak mahai luze baten gainean jarri eta, banan-banan behatu ondoren, material horiek erabiliz sortuko luketen objektuaren zirriborroa koadernoan marraz dezaten eskatuko diegu. Horretarako, 10 minutu izango dituzte. Gero, beste hamar minututan, binaka jarri eta mahaiko material horiek berak erabiliz, beste zerbait asma dezaten eskatuko diegu.

Jarduera errepikatu egingo dugu, oraingoan bosteko taldeak eginez. Asmatu duten objektua egiteko beharko duten materiala hurrengo astean ekarriko dute.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Lan ohiturak

Amaitzeko, lan egiteko modu ezberdinen inguruan hitz egingo dugu:

Nola sentitu zarete?

Zeintzuk dira lan egiteko modu bakoitzaren abantailak eta zailtasunak?

Zein lan motarekin atera dira ideiarik politenak?

.....

Hurrengo saioan, bosnakako talde bakoitzak objektu berri bat sortuko du aurreko asteko zirriborroan oinarrituz. Saioaren azken ordu laurdenean objektuen aurkezpena egingo dute (zer den, zertarako balio duen, bere ezaugarriak zeintzuk diren....) eta proiektu onenari aipamen berezia egingo diogu.

Baliabideak:

- Birziklatzeko materialak
- Koadernoak
- Arkatza
- Eskulanetarako materiala

Iraupena

Bi saio

Orientazioak

Jarduera hau egin baino aste bete lehenago, etxetik birziklatzeko materialak (komuneko papera, kontserba latak, plastikozko ontziak...) ekartzeko eskatuko diegu ikasleei.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Lan ohiturak

5.2.2. Lankide ona izateko moduak

Sarrera

Henry Ford-ek honela esan zuen:

Oinarria taldean biltzea da.

Taldean mantentzea, aurrerapena.

Taldean lan egitea, arrakasta.

Helburuak

- Lankide onaren ezaugarriak zehaztea.
- Taldean lan egitea.

Metodologia

Ikasleak taldeka (launaka, bosnaka...) jarriko ditugu eta galdera honen inguruko hausnarketa egingo dute: Zein ezaugarri izan behar ditu ikaskideak lan-talde ona osatzeko? Ondoren, hausnartutakoa koadernoan idatz dezaten eskatuko diegu.

Jarraian, talde bakoitzak horma-irudia egingo du, esaldi, irudi eta argazkiak erabiliz taldekide ona izateko beharrezko ezaugarriak adieraziz.

Baliabideak:

- Koadernoak
- Arkatza
- Aldizkariak,....
- Eskulanetarako materiala

Iraupena

Saio bat

Orientazioak

Aldez aurretik irakasleak ezaugarri esanguratsuenak zehaztea komeni da. Irakasleak abiapuntu bezala edo saioa amaitzeko erabil ditzake ezaugarriak.

adimen
EMOZIONALA

GIPUZKOA, IKASKUNTZA **emozionala** ETA SOZIALA

lehen hezkuntza
3. zikloa • 10 • 12 urte



adimen emozionala



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

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.3. Ohitura osasuntsuak

5.3.1. Txukundu dezagun!

Sarrera

Hezkuntza emozionalak zeresan handia dauka ikastetxearen estetikan: ordena, txukuntasuna edota kolore biziak daudenean, hobeto sentitzen gara. Eskolan egun erdia igarotzen dugula kontuan hartuz, ezinbestekoa da txukun mantentzea eta gure espazioa zaintzea.

Helburuak

- Eskolako guneen garbitasuna aztertzea.
- Birziklatzeko jarrera bultzatzea.

Metodologia

Ikastetxeko gela bakoitzak, irakaslearekin batera, bere gelaz gain eskolako gune jakin bat (patioa, liburutegia, irakasle gela, ordenagailu gela, jangela, komunak...) behatzeko ardura izango du. Hiruko taldeak egingo ditugu eta talde bakoitzari bi erregistro orri emango zaizkio (2.1 fitxa). Bertan, gune bakoitzaren garbitasunaren egoera azalduko dute.

Komenigarria izango da gune bakoitza hiru egunetan aztertzea. Behaketa guztiak egin ondoren, taldeek guneen garbitasunari buruzko hausnarketa egingo dute, eta azkenik, gela aurrean azalduko dute.

Bukatzeko, gela guztiak hainbat konpromiso hartuko ditu eskolako guneen garbitasuna mantendu eta hobetu ahal izateko.

Talde bakoitzaren konpromisoak horma-irudi batean idatzi eta aztertutako guneetan (patioan, jangelan, komunetan,...) itsatsiko ditugu.

Baliabideak

- Fitxa 2.1
- Kartulinak
- Errotulagailuak...

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

Iraupena

Behaketa egiteko, 10 minutuko 3 saio.


Ondorioak, konpromisoak, horma-irudiak, eta abar egiteko, saio bat.

Orientazioak

Agenda 21etako ariketa kontsidera daiteke, bai irakasle eta bai ikasle guztiek bete behar duten ariketa, alegia. behar duten ariketa bezala, alegia.

Aztertutako gunea: _____

Data: _____

	ZABORRONTZI KOPURUA	ZABOR KOPURUA	
		ONTZIETAN	LURREAN
			
			
			
			
			

Ba al dago objekturik lurrian? Bai Ez
 Materialak ondo zainduta al daude? Bai Ez
 Jendeak gune honetan sortzen den zaborra ondo sailkatzen al du? Bai Ez

OHARRAK _____

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

5.3.2. Gosari osasuntsua

Sarrera

Gosaria goizeko 10ak arte egiten den otordua da, gaueko baraualdia eteten duena. Gosaria jatordu garrantzitsua da, eskola-umeentzat, bereziki; adimena eta ahalmen fisikoa indartzen ditu, eta etekin hobea lortzen laguntzen du.

Helburuak:

- Gosaltzeko dugun ohitura aztertzea.
- Gosari egokiaren osagaiak ezagutzea.
- Gosari egokiak sortu eta dastatzea.

Metodologia

Gosari osasuntsuaren gaia lantzeko galdera batzuen inguruko hausnarketa egingo dugu eta erantzunak koadernoan idazteko eskatuko diegu ikasleei. Galderak honako hauek izan daitezke:

- *Egunero gosaltzen al duzu?*
- *Zer gosaldu duzu gaur?*
- *Gosaria zure gustukoa izan al da?*
- *Egunero gosari bera egiten al duzu? Azaldu zertan aldatzen den.*
- *Norekin gosaltzen duzu normalean?*
- *Zenbat denbora ematen duzu gosaltzen?*
- *Zure gosaria egokia dela uste al duzu?*

Erantzunak komentatu egingo dituzte eta irakasleak gosari osasuntsuaren ezaugarriak azalduko ditu:

- Hiru osagai izan behar ditu: esnekiak, fruituak eta zerealak.
- Poliiki egin behar da, otordu guztiak bezala.
- Gomendagarria da gosariari 15-20 minutu eskaintzea.
- Gosaltzeko giro lasaia lortu behar da, familia giroan egin behar da, ahal bada.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

- Gosaria aspergarria izan ez dadin, anitza beharko du izan.

Azalpenak eman ondoren, ikasleak binaka eseriko dira. Bietako bat gosaria prestatzeaz arduratuko da, eta bestea, berriz, lagunak prestaturikoa osasuntsua den ala ez aztertzeaz.

Horretarako, gosaria prestatuko duten ikasleei jakien irudi ezberdinak dituen orria (2.2 fitxa) banatuko diegu. Irudiez gain, txantilo txiki bat aurkituko dute orriaren amaieran. Bertan, aukeratutako hiru jakien irudiak moztu eta itsatsiko dituzte, eta ondoren, kideari emango dizkiote, osasuntsua den ala ez asma dezan.

Horretaz gain, irakasleak bi kartulina prestatuko ditu: bata, gosari osasuntsua osatzen duten elementuen edo etxetik ekarritako argazkiekin betetzeko; bestea, aldiz, gosari ez osasuntsua osatzen dutenekin (opilak, zuku industrialak...).

Amaitzeko, ikasitakoa aplikatuko dugu, eta hurrengo goizean, denon artean gosari osasuntsua prestatuko dugu. Horretarako, ikasle bakoitzak etxetik ekarri beharko ditu beharrezko elikagaiak.

Baliabideak

- Koaderno eta arkatza
- Kartulinak
- Eskulanak egiteko materiala (guraizeak, kola...)
- Elikagaien irudi eta argazkiak
- 2.2 fitxa
- Etxetik ekarri beharreko elikagaiak.

Iraupena

Bi saio

















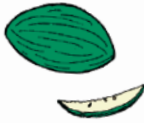

Orientazioak

Gurasoen bileraz baliatuz, gai honi buruzko argibideak emango ditugu ikasle-irakasle eta familiaren arteko komunikazioa bultzatzeko. Ariketa burutzean, familiarekin harremanetan jarraituko dugu ikaslearen bidez. Ariketa hau prozesu gisa burutuko dugu, eta ez une jakin batean egiteko ariketa gisa. erabiliko dugu; ez, ordea, ariketa puntual gisa.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

Handwritten text on the left margin: *adimen emozionala*

Scissors icon and dashed lines for cutting.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

5.3.3. Arauak beharrezkoak dira

Sarrera

Jarduera honen bidez, ikasleak arauen garrantziaz jabetuko dira; jolasak burutzeko beharrezkoak direla konturatuko dira ikasleak. Ikasleak oso zorrotzak izan ohi dira arauen betekizunean, hauek betetzeak jolasarekin jarraitzea ahalbidetzen baitu.

Helburuak

- Arauek duten garrantziaz jabetzea.
- Taldekideekin arauak sortzea.

Metodologia

Gela bosnakako taldetan banatuko dugu. Talde bakoitzak joko bat asmatu beharko duela esango du irakasleak, ezer gehiago aipatu gabe. Ordu laurden bat pasa ondoren, guztiak jolaslekura jaitsiko dira eta, txandaka, talde bakoitzak bere jokoa azalduko du eta besteak horretara jolastuko dira.

Behin joko guztietan parte hartu ondoren, gelara igo eta jolasen antolakuntzaren inguruko hausnarketa egingo dugu, batez ere arauetan oinarrituz: arau ezak sortzen dituen zailtasunak, arazoak, haserreak, kezkak, eta abar.

Hausnarketa egin ondoren, berriro planteatuko dute jokoa: oraingo honetan, arauak argi eta garbi azalduz eta beharrezko materialak zehaztuz.

Azkenik, jolas guztietatik bat aukeratuko dute bozketa bidez eta jolaslekura jaitsiko dira berriro jolastu ahal izateko.

Baliabideak

- Folioak
- Arkatza
- Jokoetarako beharrezkoa den materiala

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Jolasteaz gain, arauk eguneroko bizitzan duten garrantzia azpimarratuko dugu: arauak beharrezkoak dira bizikidetzan osasuntsua bermatzeko, eta denon ongizatea sustatzen dute.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

5.3.4. Ideia bat dut

Sarrera

Ordena txikitatik etxean ikasten dugun balorea da eta bizitza osoan laguntzen digu. Pertsona batzuk berez dira ordenatuak; baina beste batzuentzat pixkanaka eta kostata lortzen den balorea da. Dena den, bizitza arrakastatsua izateko beharrezkoa da ordenatua izatea; horregatik, komenigarria da txikitatik horretan trebatzea.

Helburuak

- Sormena lantzea.
- Txukuntasunetarako ohiturak bultzatzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzak, bere koadernoan, tiradera, armairua, koadernoan, motxila, eta abar txukun mantentzeko ideiak idatziko ditu. Horretarako, koadernoan atal ezberdinak bereiztuko ditu: tiradera txukun mantentzeko ideiak, armairua txukun mantentzeko ideiak, denon materiala txukun mantentzeko ideiak, eta abar. Atal hauetako bakoitzean ideiak idazteaz gain, marrazkiak ere egin ditzakete.

Ondoren, ideia guztiak azaldu eta onenak aukeratuko ditugu denon artean. Aukeratutako ideiak kartulina batean adieraziko dituzte ikasleek; bertan, egilearen izena ere agertuko da. Kartulina gelako txoko batean zintzilikatuko dugu.

Aintzatespen gisa, hurrengo astean zehar, gelakideek ideia hauek kontuan hartu eta burutzen saiatuko dira. Azkenik, ebaluazio txiki bat egingo dugu ideia horiek errealitate bihurtu diren aztertzeke.

Baliabideak

- Koadernoan
- Kartulinak
- Arkatza

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Ohitura osasuntsuak

Iraupena

Saio bat eta erdi.

Orientazioak

Ideiak banaka asmatu beharrean, binaka edo hirunaka egin dezakete.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.4. Denboraren antolakuntza

5.4.1. Nire denbora aztertzen dut

Sarrera

Gure lana eta jarduerak antolatzeko oso garrantzitsua da honako alderdi hauek kontuan hartzea: zer jarduera egin behar ditugun, zertarako egiten ditugun, zenbat denbora emango dugun jarduera bakoitzarekin, eta azkenik, zertan hobetu dezakegun.

Helburuak

- Norberak bere lehentasunak identifikatzea.
- Norberak bere denboraren erabileraz jabetzea.
- Denbora era eraginkorrean erabiltzeko gaitasunak garatzea.

Metodologia

Ikasle bakoitzari fitxa banatuko diogu, astean zehar eskolaz kanpoko orduetan egiten dituen ekintzak (eskolaz kanpoko ekintzak, etxeko lanak, jolasak, jatorduak, telebista ikusi, kirolak...) idatz ditzan. Horretarako, ohean sartu aurretik, unetxo bat hartuko dute egunean zehar egindako ekintzetan pentsatu eta horiek idazteko.

Taula hurrengo tutoretza saiorako beteta ekarri beharko dute. Saio honetan, ikasle bakoitzak mota bereko ekintzak kolore batez margotuko ditu; adibidez: ikasketekin zerikusia duten jarduerak, berdez; kirol jarduerak, laranja; jolas jarduerak, horiz; etxekoei laguntza eskaintzeko jarduerak, urdinez; otorduak, morez, eta abar.

Hori egin ondoren, ikasle bakoitzak zein kolore nabarmendu zaion edota kolore baten gabezia izan duen komentatuko du.

Jarraian, musika lasaiarekin, hausnarketa egingo dute eta norberak bere tutoretza koadernoan aztertutakoaren ondorioak idatziko ditu:

Honek harritu egin nau:

Astean zehar jarduera honi eskaintzen diot denbora gehien:

Honi denbora gehiago eskaini beharko nioke:

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Denboraren antolakuntza

Baliabideak

- 4.1 fitxa
- Tutoretza koadernoak
- Arkatza
- Musika lasaia

Iraupena

Azalpenerako, 10 minutuko saioa, eta jarduerarako, 45 minutu.

Orientazioak

Jarduera egin baino lehenagoko tutoretza saioan, ikasleek taula nola bete behar duten azalduko du irakasleak, eta astean zehar, bete egin behar dutela gogorarazi beharko die.

NIRE DENBORA AZTERTUKO DUT					
	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
8.00-9.00			ESKOLA		
9.00-12.30					
12.30-13.30					
13.30-14.30					
14.30-15.00			ESKOLA		
15.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Denboraren antolakuntza

5.4.2. Denbora aurrezten dut

Sarrera

Oso garrantzitsua da, bai orainerako eta bai etorkizunerako, ikasleek denbora aurrezteko moduen inguruko hausnarketa egitea.

Helburuak

- Denbora modu eraginkorren erabiltzeko gaitasunak garatzea.
- Gure denbora erabiltzeko modu ezberdinak identifikatzea.
- Denbora "lapurtzen" diguten faktoreak antzematea.

Metodologia

Ikasleak talde txikitan elkartuko ditugu eta talde bakoitzari egoera zehatz baten berri ematen duen txartel bana emango diogu. Horrez gain, txartelean egoeraren inguruko galdera batzuk azalduko dira. Taldeak egoera horren inguruko eztabaida egingo du eta azaltzen diren galderak tutoretza koadernoan erantzungo ditu. Honekin batera, egoeraren antzezipena prestatuko dute ondoren, gela aurrean aurkezteko. Antzezipenak bi zati izango ditu: lehena, egoeraren azalpena izango da; eta bigarrena, egoera horren aurrean izan dezaketen jarrera egokia.

Baliabideak:

- Egoeren txartelak.
- Tutoretza koadernoak.
- Arkatza

Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Antzezipenak egiteko gorputza erabiltzea eta gidoia prestatzea ezinbestekoa izango da. Komenigarria da gidoiari garrantzia handia ematea.

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Denboraren antolakuntza

Mikelek bi orritako idazlan bat idatzi behar du biharko. Normalean asko kostatzen zaion lana da, baina gaur inspiratuta dago eta ideiak berehala etortzen zaizkio burura. Lehenengo orria bukatzeaz dagoela, telefonoak jo du. Leire da; etxeko lanei buruz galdetzeko deitu dio, eta bide batez, atzoko futbol partiduaz hitz egin dute. Ordu laurden pasatxo egon dira hizketan. Telefonoz hitz egin bezain laster Mikel idazlana bukatzera bueltatu da, baina ez da gogoratzen zer idatzi nahi zuen; inspirazioak alde egin dio!

- ▶ Zein izan da egoera honetako "denbora-lapurra"?
- ▶ Nola ekidin daiteke egoera desatsegin hau?

Gaur, egunero bezala, irakasleak zein etxeko lan egin behar dituzten esan die ikasleei. Anek oso buru ona du eta, gogoratuko delakoan, ez du agendan idatzi. Etxera iritsitakoan gogoratzen zituen etxeko lanak egin ditu. Hurrengo goizean, ariketak zuzentzerakoan, irakaslea Anerekin haserretu da ariketa bat egin gabe zuelako.

- ▶ Zer egin beharko luke Anek hurrengoan?

Nerea bere logelara dago etxeko lanak egiten. Bat-batean folio bat behar duela konturatu da eta anaiaren logelara bila joan da. Segidan, argazki bat moztzerakoan, guraizeak sukaldean daudela konturatu da eta hara joan behar izan da. Esertzerakoan, margoak ere falta zituela konturatu eta amarengana joan da non utzi dituen galdetzera.

- ▶ Zein izan da egoera honetako "denbora-lapurra"?
- ▶ Zer egin beharko luke Nereak hurrengoan?

Jonek ingeles oso maila ona du. Hizkuntza honetan erraztasun handia duenez, oso gustura egiten ditu arlo honetako lanak. Matematiketan, berriz, nahiko larri dabil eta ez zaio batere gustatzen lan hauek egitea. Biharko buruketa batzuk eta ingelesezko idazlan bat egin behar ditu. Arratsaldean, etxera bueltatu denean, idazlana egiten hasi da. Bukatu duenean nekatuegi dago buruketak egiten hasteko eta hurrengo goizean egiteko utzi ditu. Biharamunean ez du iratzargailuak jo eta berandu jaiki da: beraz, matematikako lanak egin gabe joan da eskolara.

- ▶ Zer egin beharko luke Jonek hurrengoan?

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

5.5. Laguntza jaso eta emateko ohiturak

5.5.1. Eserleketan zehar mugituz

Sarrera

Elkarri laguntzeak taldekideen arteko harremanak indartzen ditu, baita ardurak hartzeko gaitasuna ere. Norbaiti arazo bat konpontzen, lan bat bukatzen, taldean integratuta sentitzen edo beste edozertan laguntzen diogunean, elkarrengandik hurbilago eta taldean inplikatuago gaudela sentitzen dugu.

Helburuak

- Elkarren arteko laguntza bultzatzea.
- Talde-lanean jardutea.
- Laguntza eskatzen trebatzea.

Metodologia

Ikasleen aulkiak bata bestearen ondoan jarriko ditugu, lerro bat osatuz. Irakasleak aulki gainean zutik jartzeko esango die ikasleei eta, horrela daudela, jokoaren helburua zein den azalduko die: jaiotegunaren arabera, zaharretik gazteenera lerrotatu beharko dira, aulkietatik jaitsi gabe.

Amaitutakoan, aulkiak euren tokietan jarriko dituzte eta helburua lortzeko zein pauso edo estrategiaz baliatu diren azalduko dute.

Baliabideak

Aulkiak

Iraupena

30 minutu

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohiturak

Orientazioak

Aulkiak lerro batean sartzen ez badira, U edo L forman jarriko ditugu; hau da, bi muturrak elkarrengandik aldentuta.

Jokoa egiteko beste aukera batzuk ere badaude; esate baterako, lehen abizenetik hasiz orden alfabetikoaren arabera lerrokatzea.



NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Laguntza jaso eta emateko ohiturak

5.5.2. Altxorra, eskuz esku

Sarrera

Laguntza ematea eta jasotzea ez da erraza: lehiatzera gaude ohituta, gainerakoak baino gehiago izateko eta lehen postuetan egoteko, alegia. Jarrera horiek oso negatiboak dira, konparaketan oinarritzen direlako: “Ni baino hobea naiz”.

Helburuak

- Taldearen elkarlana bultzatzea.
- “Sakrifizio” kontzeptua lantzea.

Metodologia

Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu eta bakoitza jolastokiko mutur batean jarriko da (futbol zelaietan egiten badugu, talde bakoitza atezaindegi batean kokatuko da). Bietako bati objektu txiki bat emango diogu (adibidez: kanika bat, irudi bat duen txartel bat...).

Objektu hau taldeko ikasle batek ezkutatu du, beste taldeko inork objektua nork daraman jakin ez dezan. Taldearen helburua honako hau izango da: altxorra duen ikaslea jolastokiko beste muturreraino iristea, beste taldeko kideek bera harrapatu gabe. Beste taldea, berriz, objektu hori duen pertsona helmugara ez iristeaz arduratuko da. Ikaslea kanporatzeko, ukitu egin beharko dute.

Lehenengo jolasaldian, talde batek altxorra eramango du eta besteak harrapatzaileak izango dira; hurrengo jolasaldian, berriz, zereginak aldatu egingo dira.

Bi jolasaldi egin ondoren, jardueraren inguruko hausnarketa egingo dute: *Nire sakrifizioarekin taldeak irabazteko aukera izan al du? Zein estrategiaz baliatu gara besteek gu ez harrapatzeko?*

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ
Laguntza jaso eta emateko ohiturak

Baliabideak

Objektu txikiren bat (kanika, txartelak, borragoma....)

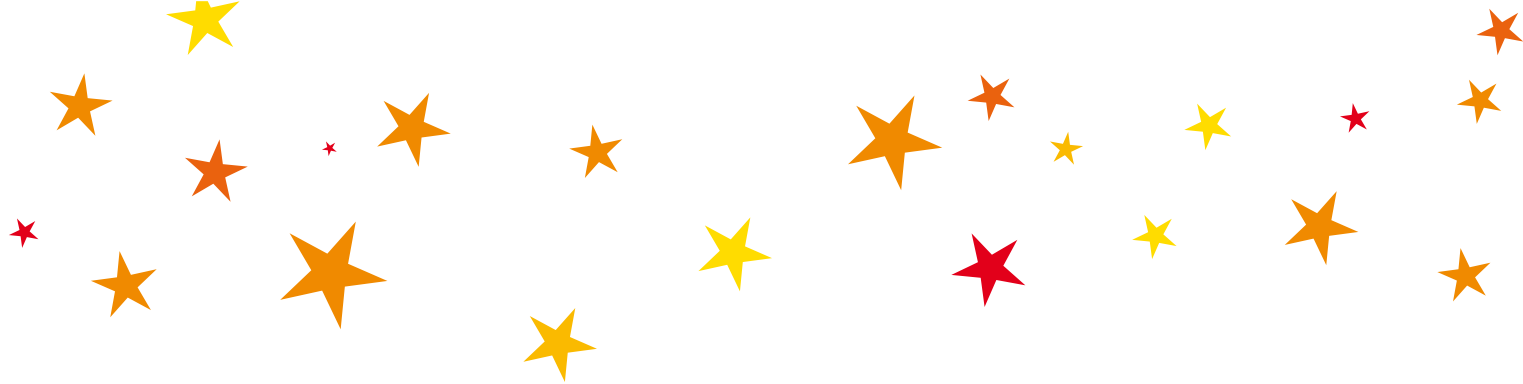
Iraupena

Saio bat.

Orientazioak

Altxorra duen taldeari objektu bat baino gehiago eman diezaiokegu eta, bukaeran, helmugara zenbat objektu iritsi diren zenba dezakegu.





ERABILITAKO BIBLIOGRAFIA:

“Sentir y Pensar. Programa de Educación Emocional para Educación Infantil” SM.

“Sentir y Pensar. Programa de Educación Emocional para Educación Primaria (6-8 años)” SM.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Infantil). Praxis.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria).
Praxis.

Eusko Jaurlaritza; Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila. “Bizitzarako Gaitasunak eta Balioak.
Bizikidetzeta eta Tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

