

tresnen kutxa

# ONGIZATE EMOZIONALA



Haur Hezkuntza 3-6

Maria Carme Boqué Torremorell



Izenburua: Tresnen kutxa. Ongizate emozionala. Haur Hezkuntza 3-6  
Testuak: Maria Carme Boqué Torremorell  
Ilustrazioak: Maite Mutuberria

© Nafarroako Gobernua. Hezkuntza Departamentua

Diseinua eta maketazioa: Maite Mutuberria

**tresnen kutxa**



# **ONGIZATE EMOZIONALA**

Haur Hezkuntza 3-6

Maria Carme Boqué Torremorell



Ni banago, zu bazaude

Neska hori eta mutil hori ere badaude;  
eta lehen zeuden guztiak ere bai; oso ongi zeuden eta daude.

Bagaude, eta egonen gara;  
neskak eta mutilak elkarren ondoan egonen dira,  
eta ni, egon nintzenez, egonen naiz.

Eta inoiz egon ez den norbait egonez gero,  
ongietorria izanen da!  
Egotea baita garrantzitsua, eta denak egotea.

**David Cherician**



# Aurkibidea

<b>Hitzaurrea</b> .....	9
<b>Gonbidapena</b> .....	11
<b>Gai Praktikoak</b> .....	12
Tresnen kutzaren helburuak.....	12
Ezarpen prozesua: bost fase.....	12
Tresnen kutzaren edukia.....	13
<b>Ongizate emozionala</b> .....	14
Hezkuntza emozionala eta soziala.....	14
Oinarritzko helburuak.....	14
Gaitasun sozio-emozionalak.....	15
Ongizate emozionaleko giroa.....	15
Haurtzaroan ematen den akonpainamendu emozionala.....	15
Gaiarekin lotutako ardatzak.....	15
Erreferentziak.....	16
<b>Printzipioen adierazpena</b> .....	17
Kontzientzia hartzea.....	17
Ikuspegi metodologikoa.....	22
Irakasleen rola.....	23
Monitorizatzea.....	23
<b>3 Maletatxoa</b> .....	27
<b>1 Kontzientzia emozionala, autoestimua eta enpatia</b> .....	29
<b>2 Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea</b> .....	43
<b>3 Komunikazioa, asertibitatea eta entzute aktiboa</b> .....	55
<b>4 Gatazken ebazpena, zirkulu errestauratiboak eta bitartekaritza</b> .....	67
<b>5 Ongizate emozionala, bakea eta zoriona</b> .....	79
<b>4 Maletatxoa</b> .....	91
<b>1 Kontzientzia emozionala, autoestimua eta enpatia</b> .....	93
<b>2 Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo</b> .....	109
<b>3 Comunicación, asertividad y escucha activa</b> .....	121
<b>4 Gatazken ebazpena, zirkulu errestauratiboak eta bitartekaritza</b> .....	133
<b>5 Ongizate emozionala, bakea eta zoriona</b> .....	145
<b>5 Maletatxoa</b> .....	157
<b>1 Kontzientzia emozionala, autoestimua eta enpatia</b> .....	159
<b>2 Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea</b> .....	173
<b>3 Komunikazioa, asertibitatea eta entzute aktiboa</b> .....	185
<b>4 Gatazken ebazpena, zirkulu errestauratiboak eta bitartekaritza</b> .....	197
<b>5 Ongizate emozionala, bakea eta zoriona</b> .....	209
<b>Baliabide gehiago</b> .....	221
Ikus-entzunezkoak.....	221
Haurrentzako ipuinak.....	221
Irakurgaiak.....	223
Web orriak.....	223
<b>Nire baliabideak</b> .....	224
<b>Proposamenen laburpena</b> .....	225





# Hitzaurrea

Askotan bizikidetza dugu hizpide. Edozein eremutan, helburu nagusi bat da elkarrekin ongi bizitzea; baina, zer da hori?

Gehienetan gatazkarik ezarekin lotu dugu. Gaur badakigu gatzaka lagungarria dela aurrera egiteko eta behar bezala garatzeko. Horretarako, ongi bideratu behar dugu gatazka, errespetutik eta komunikazio onetik. Oinarrizko baloreak dira enpatia, elkartasuna eta samurtasuna.

Alderdi horretan hazteko, lehenik eta behin ongi egon behar dugu geure buruarekin, hau da, zentzua eman behar diogu gure bizitzari, gure erantzukizunak onartu, emozioak kudeatu eta edozein egoeratan aukera bat ikusi geure burua eta inguruko mundua hobetzeko.

Estrategia sortzaile eta motibagarriak erabili behar ditugu, jakin behar baitugu pertsona bakoitza denaren eta egiten duenaren ondorioa dela mundua.

Ikuspuntu horretatik, eta ikastetxeen lana aitortuz, Hezkuntza Departamentuko Bizikidetzaren arloko Aholkularitza Bulegoak hezkuntza emozionala biziki indartu eta bultzatu nahi du hezkuntza arloan, zeharkako ikuspegitik eta horri balioa emanez.

Orobat, laguntza eman nahi du hezkuntza egiturak eta testuinguruak sortzeko ikasgeletan, emozioak erregulatzeke eta gatazkak konpontzeko asmoz, horrela hezkuntza komunitatean elkarbizitza erraztuz.

Hezkuntza emozionalaren ezarpena Laguntza Programaren barnean dago. Prozesu honetan ikastetxei irakasleentzako prestakuntza emanen zaie, bai eta tresnak eta laguntza ere eskoletan oreka emozionala garatzeko; izan ere, baliabideak emango zaizkio pertsona bakoitzari bere garapen pertsonalerako.

Gure emozioa kudeatzen dugunean, ikasketak hazkundera bultzatzen du, eta gure hurbileko ingurunea eraldatzen du. Hain justu, gure aldaketa txikiak testuinguru bihurtzen dira mundu atseginagoa sortzen laguntzeko.

Gure barne oreka eta sormen bakezalea tresnak izanen dira mundua hobetzeko; bertan, ingurumenaren zaintzari, ekologiari eta proiektu komun baterako ekarpen indibidualei esker, nahi dugun planeta lortuko dugu, baketsua eta osasuntsua, bai eta maitasuna oinarri duten harremanak ere.

**M<sup>a</sup> José Cortés Itarte**

Inklusio, Berdintasun eta Bizikidetzaren  
Zerbitzuaren Zuzendaria



# Gonbidapena

Eskolak, behin eta berriz, alderdi kognitiboari eman dio garrantzia, eta, beraz, baliteke arlo fisikoa, emozionala eta espirituala desorekatu izana; horregatik da hain garrantzitsua mundu horiek berreskuratzean modu integratu batean egitea. Hain zuzen ere, modu integratu hori Haur Hezkuntzaren idiosinkrasiaren parte da dagoeneko, eta hezkuntza sistema osora zabaldu behar litzateke. Zalantzarik gabe, heziketa integrala defendatzen dugu pertsona guztientzat. Heziketa eredu horren arabera, kalitatea eta bikaintasuna ez dira jakintzen metaketa hutsetik lortuko; hau da, norbanako gisa eta talde moduan egiten dugun giza ibilbideari etengabe zentzua bilatuz lortuko ditugu.

Berriki, pandemiaren ondorioz eskolak ixteak agerian utzi du hezkuntzak ongizatea sustatzen duela, eta pertsonen arteko harremanak dituela oinarri eta motibazio iturri; nekez lor daiteke hori pantailen bitartez. Horregatik, hezkuntza ingurune hibridoetan (presentzialak, erdi presentzialak eta birtualak), ezinbestekoa da gizakiok geure artean egiten ditugun loturak zaintzea, lotura horiek duten balio ikaragarriaz kontzientziatuz eta, beraz, ongizate emozional eta sozialeko giro bat aktiboki lantzeko behar den arretaz jabetuz.

Elkarrekin bizitzea elkarri eskutik indartsu heltzea da, elkarri laguntzea, eta gure bizi proiektuak beste pertsonekin partekatzeak ematen digun segurtasunaz eta goxotasunaz gozatzea. Ongi dakigu, dena den, giza harremanen planteamendu positibo eta proaktibo horrek talka egiten duela, guztiz, egun oraindik indarrean dauden gizarte ereduekin, hots, beste pertsonetatik babestea, isolatzea eta, finean, hurkoaren beldur izatea gomendatzen duten ereduekin.

Nolanahi ere, eskolaren egitekoa ez da uneko gizarte-individualista, lehiakorra eta azalekoa-kopiatzea; hau da, eskolak ausardiaz jokatu behar du, eta hurrei beharrezko tresnak eman behar dizkie, gizarte eredu hori zalantzan jarri eta eralda dezaten. Beraz, gizateriaren altxor preziatuenarekin, hurrekin, eta ez haurrentzat, lan egiten dugun bitartean, mundu egingarriak eta etikaren aldetik hobeak imajinatuko ditugu.

Konbentzimendu osoa dugu, gainera, ezin dugula umeak gutxiesten jarraitu, haiek behar baino gehiago babestuz eta jarrera paternalistak baliatuz, alegia, haien beharrei entzungor, haien gaitasunei itsu, eta mundu konplexu eta ezezagun batean jaiotzeak eta hazteak dakartzan erronkei soraio. Neska-mutilek eskubidea dute beraiei eragiten dieten gai guztietan parte hartzeko, oraingo herritarrak direlako eta egun eremu gehienetan hartzen diren erabakiek zuzenean eraginen dutelako haur horien etorkizunean.

Material hauetan emozioen, sentimenduen eta aldarreen unibertsoak hari etiko batez jostea da gure asmoa, gaitasunen eraginkortasun hutsetik haratago joan nahian. Izan ere, pozari, tristurari, amorruari,

higuinari, harridurari edo beldurrari buruzko eskolak ematen ahal dira, oinarriko emozioak antzematen eta erabiltzen ikasteko, eta, gero, gaitasun emozionalak garatzeari esker, trebeagoak izaten ahal dira gizarteak eskatzen duen edozein helburu betetzeko. Baina ez dugu hori nahi.

Behingoz emozioei helduko badiegu, pertsona guztien zorianaren eta ongizatearen alde egin behar dugu, horrela soilik egin ahal izanen baitugu lan modu eraginkor eta afektibo batean, aldi berean. Horrenbestez, kontaktu, zaintza eta babeserako komunitatea bihurtu behar da eskola, erresilientea eta irmoa; bertan, pertsona guztiak izanen dira norberaren eta gainerako pertsonen ongizatearen agente iraunkorrak. Aunitz dira testuinguru emozional seguru eta onuragarri baten parte izatearen onurak; izan ere, esperientzia aberatsak eta hausnarketa sustatzen duten askotariko gertaerak biziz eraikitzen diren ikaskuntzak norberaren banakotasunaren parte bihurtzen dira, eta ingurura zabaltzen dira. Giro emozional gogobetegarriak funtzio prebentibo nabarmena du ezinegonetik sortzen diren jokabide arriskutsuen gainean, izan ere, larriak direnean, toxikoak bihurtzen dira: indarkeria, frustrazioa, estresa, depresioa, substantzia kaltegarrien kontsumoa eta beste bizi ohitura kaltegarri batzuk.

Beraz, 3 eta 6 urte arteko Haur Hezkuntzako hezkuntza komunitateentzat prestaturiko tresnen kutxa hau pertsona bakoitzaren, eta ez soilik txikienen, aberastasun afektiboa eta erlazionala mobilizatzeko gonbidapen bat da. Bertan proposatzen diren dinamika askok ez dute adinik, eta edozein giza taldek aurki dezake inspirazioa haietan. Izan ere, pertsona hobeak izaten eta denon ongizatea lortzen ahalegintzen garenean, beti dugu zerbait ikasteko, beti dago bide luzea egiteko.

# Gai praktikoak

Zenbaitetan, izenak dena esaten du. Tresnen kutxa bat praktikarako erabiliko da, eguneroko egoeretan aplikatu daitezkeen lanabesak gordetzen, antolatzen eta eskura jartzen baititu. Hasteko, txiste labur bat kontatuko dugu; berez, ez du grazia handirik, baina irakasgai handia da. Gizon bat autoan zihoan, eta, bat-batean, errepede erdian, autoa hondatu zitzaion; orduan, gertuen zegoen mekanika tailerrera deitu zuen, eta tailerreko mekanikari onena joan zitzaion laguntzera. Mekanikariak autoaren kapota ireki eta arazoa konpondu zuen, torloju bat tinkatuz; 30 segundo baino ez zituen behar izan. Gero, mekanikariak datuak hartu zitzaizkion gidariari, eta zenbaterako handi samarreko faktura egin zion; eta noski, gidariak, asalaturik, esan zion: «Baina zer da hau! Noiztik da hain garestia azkoin bat lotzea?» Orduan, mekanikariak honela erantzun zion: «Nik ez dizut azkoina lotzeagatik kobratu, zer azkoin lotu behar den jakiteagatik kobratu dizut». Hau da, garrantzitsuena ez da tresna izaten, tresna erabiltzen duen pertsona baizik. Hain zuzen, gauza bera gertatzen da Haur Hezkuntzako irakasleen eskura jarri dugun kutxa honekin: erabilera egoki baten bidez soilik izanen du bizia, zentzua eta balioa.

**3-6 URTEKO HAUR HEZKUNTZAKO ONGIZATE EMOZIONALERAKO TRESNEN KUTXA** honek dituen **helburuen** artean, hauek nabarmentzen dira:

**1 Eskolan ongizate emozionalerako eta sozialerako giroari buruzko hausnarketa sustatzea.**

- Zer deritzot nik? Nola sentitzen naiz hemen?
- Zer deritzogu eskola moduan? Zer-nolako giro emozionala dugu?

**2 Osasuna eta segurtasun emozional eta erlazio-nala sustatzeko tresna praktikoak ematea, lau ardatzetan oinarritutako politikaren bitartez: bizikidetzaren positiboa sustatzea; jokabide txarrei aurrea hartzea; gatazkak konpontzeko prozesuetan parte hartzea; eta bakea.**

- Zer baliabide ditut lau ardatz horiei heltzeko? Zer estrategia erabiltzen ditut ikasgelan, eskolan eta hezkuntzako komunitatean ongizatea sortzeko?
- Zer baliabide ditugu eskolan bizikidetzaren positiboa sustatzeko, jokabide txarrei aurrea hartzeko, gatazkak konpontzeko prozesuetan parte hartzeko eta bakea eraikitzeko? Zer estrategiak funtzionatzen digute?

**3 Bertute edo dohain sozio-afektiboak lantzea, pertsonen artean giro ona izatea lortzeko.**

- Zer bertuterekin laguntzen ahal dut, eta zer gaitasun garatzen ahal ditut?
- Zer bertuterekin laguntzen ahal dugu, eta zein gaitasun nahi ditugu eskolan?

**4 Jendea animatzea Haur Hezkuntzako komunitateko kide izan dadin eta bertan parte dezan, pertsona guztiak onartzea, eta denen duintasuna maila berean errespetatzea.**

- Zer lekutan nago ni hezkuntza komunitatean? Nolakoa izan nahi nuke, eta nola egon nahi nuke hemen eta orain?
- Eskola moduan, zein da gure egoera? Zer eginkizun dugu ongizate pertsonalaren, sozialaren eta giza ongizatearen sustapenean?

Helburu horietako bakoitzean, nor bere buruaz hausnartzeko galdera bat eta taldeaz hausnartzeko beste galdera bat egin dira; izan ere, Haur Hezkuntzako komunitatean, ongizate emozionalaren aldeko lanak baskarkako konpromisoa nahiz taldearen konpromisoa behar ditu, baldin eta egunerokoan egindako lanaren emaitzez gozatu nahi bada.

Beraz, Haur Hezkuntzan ongizate emozionala eta soziala lortzen lagunduko duten tresnen kutxa hau **ezartze-ko prozesua** bost fase hauen bitartez gauzatzen ahal da:

## 1. FASEA: MOBILIZAZIOA

- Kontzientzia hartzea eta motibatzea: Haur Hezkuntzan ongizate emozionalaren eta sozialaren alde lan egiteko beharra eta aukera.
- Arrakasta izaten laguntzen duten elementuak identifikatzea: zer euskarri izanen diren eta zer zailtasun gainditu behar izanen diren aurreikustea.
- Sentiberatasuna, jakin-mina eta konpromisoa izatea: norbanakoen eta taldearen parte hartzea.

**Aurreikusitako emaitza:** gure abiapuntuaren diagnosi labur bat, non gauden, zer premia ditugun eta nora iritsi nahi dugun laburbilduko duena.

## 2. FASEA: ULERMENA

- Proiektuan murgiltzea: tresnen kutxaren erabileran trebatzea.
- Eskolako ongizate emozionalaren eta sozialaren gaia lantzen hastea: proiektuaren oinarritzko kontzeptuez eta helburuez jabetzea.
- Errealitateari behatzea eta errealitateaz jabetzea: ahots guztiak entzutea, premia guztiak kontuan hartzea eta gaitasun mota desberdinak baliatzea.
- Bideragarritasuna eta iraunkortasuna: helburuak argitzea eta hautatzea.

**Aurreikusitako emaitza:** zalantzak argitzea, lor daitezkeen gutxienezko bi edo hiru helburu adostea, eta proiektuaren aldeko apustu garbia egitea.

## 3. FASEA: DISEINUA

- Intuizioak eta helburuak ekintza zehatzetan garatzea: nor zer egiten duen, noiz eta nola.
- Proba pilotua: zenbait ekintza probatzea eta dokumentatzea, zer funtzionamendu izaten ahal duten aztertzeko.
- Prestakuntza: informazio gehiago biltzea, beste esperientzia batzuekin harremanak izatea, irakurgaiak, adituen aholkularitza, sakontze ikastaroak, tailerrak, mintegiak...

**Aurreikusitako emaitza:** hezkuntza emozionalaren unibertsoan barneratzea, eta behin betiko plangintza egitea, plangintza zehatza eta datatua.

#### 4. FASEA: EZARPENA

- Praktikan jartzea: maletatxoetan diren proposamenak eta dinamika sozio-afektiboak gauzatzea Haur Hezkuntzako taldeekin.
- Analisia eta feedbacka: dinamiken garapena eta eragina bakarka nahiz taldean aztertzea, lana dokumentatzeko eta amaitu baino lehen uztea saihesteko.

**Aurreikusitako emaitza:** lan plangintza gauzatzea askotariko erritmoak eta ekimenak errespetatuko dituen konfiantzazko giro batean.

#### 5. FASEA: KUDEAKETA ETA MONITORIZAZIOA

- Babesa eta akonpainamendua: proiektua sustengatzea, eta hobetu daitezkeen alderdiak zuzentzea.
- Ebaluazioa eta kontu ematea: inbertitutako baliabideak kontuan hartuta, zer emaitza izan diren hausnartzea, aztertzea eta aurkeztea.
- Elkartrukea eta berrikuntza: zer lan egin den zabaltea, bai eskolan bertan, bai lanbidearekin loturiko foroetan, eta dinamika berriak sortzea.

**Aurreikusitako emaitza:** ongizate emozionala eta soziala areagotzea, proiektua finkatzea, eta denboran zehar garatzea.

Aipatutako emaitza horiez gain, ondorio anplifikatzaile ugari izatea espero da. Hau da, unibertso emozionala hezkuntzan azaleratzean, erraza da eguneroko gertaerak, geroz eta gehiago, inspirazio iturri bihurtzea. Izan ere, eguneroko gertaera horietan, ustekabea eta modu erabat naturalean, benetako aberastasun afektibo bat agertuko da, hazkunde indibidual eta kolektiboaren zerbitzura jartzen ahaleginduko garena.

**Edukiari** dagokionez, kutxan, ongizate emozionalaren eta sozialaren hurbilketa bat egiten da; hau da, gero aplikatuko diren oinarritzko kontzeptuak aurkezten dira, labor-labor. Atal honen helburu nagusia da aurrerago erabiliko diren ezagutzetan trebatzea. Horretarako, informazioa zehatz, zorrotz eta eguneratuta aurkeztu da. Teoria egokirik gabe, ez baitago praktika sendorik; hau da, saiakuntzak eta erroreak baino ez dira izanen. Ongi dakigunez, praktika esanguratsuak gogoetatsuak dira beti, eta, horietan, metatutako jakinduriaren arabera interpretatzen da errealitatean gertatzen dena. Horrez gain, partekatutako egiten dira; izan ere, gure bizipenak beste pertsona batzuekin kontrastatu ondoren sortzen dugu ezagutza.

Bestalde, kutxan, printzipioen adierazpenari buruzko atal bat dago; adierazpen horri esker, eskola eta irakasle talde bakoitzak errazago barneratuko ditu teoriarik landu diren ezagutzak. Izan ere, ekintzara pasatu aurretik (bai eta ekintzak egin bitartean eta ondoren ere), komeni da hezkuntza komunitateko ongizate emozionalaren eta sozialaren giroan kokatzea; kokatze hori, hain zuzen, bakarka nahiz taldean egiten dugu. Horrez gain, zenbait iradokizun, orientabide metodologikoak, irakaslearen rolari buruzko hausnarketak,

eta monitorizaziorako zenbait mekanismo emanen dira; proposamen horiek, hain zuzen, eskolan jada abian den makinerian integratu behar dira, hura babesteko, lubrifikatzen eta indartzeko. Hau da, proposamen pedagogikoa testuinguruan jarri behar da, eta «tuneatu», benetako kezkei erantzun diezaien; izan ere, tresnen kutxaren antolamendua hori erabiliko dutenek ezarri beharko dute, beren logikaren arabera.

Hurrengo lerroetan, jardueren hiru maletatxoak aurkeztuko dira —3.a, 4.a eta 5.a—, dinamika bakoitzaren deskribapen zehatzarekin. Proposamen bakoitzean zenbait gaitasun hartuko dira kontuan, eta gero, gaitasun horiek taldeko bizitzaren parte izan daitezkeen saiatuko gara. Ez dira linealki gauzatzen diren jarduerak; izan ere, elementu sozio-emozionalak modu integratuan eta irekian eskaintzen dira, errealitateak ematen ahal duenaren arabera egokitzen. Azken buruan, haurtzaroen, adin bereko haurrek heldutasunaren garapen oso desberdinak erakusten dituzte, eta aldaketak bat-batean gertatzen dira.

Proposamen desberdinak hiru atal hauen arabera azaldu dira:

**A) Helburua:** zer xede lortu nahi diren zehaztea.

**B) Fokua eta ekintza:** arreta elementu sozio-afektibo zehatzei jartzea.

**C) Zoriona eta ongizatea:** taldeko giroan txertatzea eta monitorizatzea.

Azkenik, baliabideen atalean, ikus-entzunezko materialak, haurrentzako ipuinak, irakurgaiak eta ongizate emozionalaren praktikan sakontzen jarraitzeko aukera ematen duten web orriak daude, batetik, eta irakasle bakoitzak edo irakasle talde bakoitzak sortzen dituzten baliabideak, bestetik. Asmoa da tresnen kutxak, bere osotasunean, materialak behin eta berriz erabiltzeko aukera ematea, eta, aldi berean, beste batzuk asmatzera bultzatzea; izan ere, horrela soilik lortuko da kutxa erabiltzen jarraitzea eta txoko batean hautsez estalita ez geratzea. Horrez gain, ederra litzateke emozioak eta sentimenduak eskolako jarduerak guztietan lantzeko, hau da, emozioetan hezteko, aukerak identifikatuz joatea.

# Ongizate emozionala

Gizarteak dituen erronkei erantzuteko, ez da nahikoa ezagutzak, teknikak eta baliabide materialak izatea (jakitea, egitea eta izatea); izan ere, gizakiok, zoriontsu izateko, pertsona gisa garatu eta denon ongizatea lortzen lagundu behar dugu (izan eta egon). Beste modu batean esanda, gizakiok bete-betea eta bakean bizi nahi dugu, elkarrekin.

**Hezkuntza emozional eta sozialarekiko** interesa aurreko mendearan amaieran sortu zen, eta goraldian jarraitzen du, kutsu berezia ematen dioten hainbat jakintza arlotako ikerketa zientifikoen sostenguarekin; besteak beste, hauek dira garrantzitsuenak: psikologia positiboa, bakearen kultura, ongizate subjektiboa, adimen emozionala, kontzientzia betea, ibiltzearen psikologia, erresilientzia, *coachinga* eta neurozientzia afektiboa. Horrekin lotuta, egile hauek nabarmendu behar dira, gaur egun arte egin duten ekarpenagatik: Avia eta Vázquez, 1999; Bach eta Darder, 2005; Bisquerra, 2000, 2013; Bolinches, 2004; Caballo, 1987; Cohen, 2004; Corbella, 2005; Csikszentmihalyi, 1996; Cyrulnik, 2016; Damasio, 2003; Diener, 2018; Fernández-Berrocal eta Ramos, 2002, 2004; Galtung, 2003; Galwey, 2006; Gardner, 2001; Goleman, 1996; Jares, 2008; Kabat-Zinn, 2009; LeDoux, 1999; Monjas, 1999; Panksepp, 1998; Punset, 2005; Salovey eta Mayer, 1990; Sastre eta Moreno, 2002; Seligman, 2002; Shapiro, 1998; Soler eta Conangla, 2003; Steiner eta Perry, 2002; Strack, Argyle eta Schwartz, 1991; Triánés eta Muñoz, 1994; Tuvilla, 2004; eta Whitmore, 2005.

Eskolak, tradizioz, kanpoko mundua ezagutzera emateaz arduratu izan dira, baina, orain, norberaren barruko mundua ulertzeari ireki dizkiote ateak, eta horrek benetako iraultza emozionala ekarri du; mundu osoko hezkuntza sistemetan hedatu da. Interes hori agerian geratu da curriculum ofizialetan, belaunaldi berriek gaitasun «bigunak» (hau da, bizitzarako gaitasunak) eskuratzeko estrategiak txertatu baitituzte. Horiekin batera, ongizatearen aldeko giroak sortu behar dira, jokabide txarrei aurrea hartzeko bidetzat eta bizikidetzat egoki baterako oinarritzat.

Hainbat ikuspegi dauden arren, hezkuntza sozio-emozionalari dagokionez, CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) da erreferentzia nagusia nazioartean. Bere web orrian, honela definitzen du ikaskuntza sozio-emozionala: «haurrek eta pertsona helduek emozioak ulertzeko eta erabiltzeko, helburu positiboak ezartzeko eta lortzeko, besteez gaineko enpatia sentitzeko eta erakusteko, harreman positiboak sortzeko eta izateko, eta erabaki ardurasuak hartzeko baliatzen duten prozesua».

Emozioak estimulu baten aurrean ematen diren behar-lakotza erantzun psikologikoak dira; inguruan dugun munduari buruzko informazioa ematen digute, bai eta gure erantzunak egokitzeko aukera ere. Sentimenduak

emozioekin batera doaz, eta informazio emozionala ematen diguten sentsazio fisikoak eta mentalak dira; sentimenduen osagai kognitiboari esker, emozioei zentzua ematen ahal diegu. Bestalde, aldarrea zenbait faktorekin (ingurumenekoak, sozialak, fisiologikoak, mentalak, etab.) lotutako emozioen eta sentimenduen konbinazioa da, eta iraupen luzeagoko erantzunak dira. Emozioek askotariko erantzunak eragiten dituzte: fisiologikoak, motorrak eta jokabidearekin loturikoak, eta kognitibo-subjektiboak.

Bi emozio mota bereizi ohi ditugu: emozio positiboak, atseginak zaizkigunak eta ongi sentiarazten gaituztenak, eta emozio negatiboak, enbarazu egiten digutenak eta gogogabetu egiten gaituztenak. Baina interesgarriagoa da beste ideia hau abiapuntutzat hartzea: emozio guztiak izaten ahal dira egokitzapenezkoak edo desegokitzapenezkoak. Horrela, beldurra era negatiboan bideratzen bada, lotzen ahal gaitu, eta helburuak lortzea oztopatu; oster, era positiboan bideratzen bada, nor bere mugak gainditzera eta ametsak lortzera bultzatzen ahal du. Ikuspegi horren arabera, ezinegona sentitzea saihestu ezin badugu ere, gure bizitzak aldatzeko eta hobetzeko baliatzen ahal dugu. Eta horrenbestez, modu proaktiboan lan egin dezakegu, ongizatea eta zoriona eragiteko.

Oro har, hauek dira hezkuntza sozio-emozionalaren **oinarrizko helburuak**:

- Norberaren eta besteen emozioak hautemateko gai izatea: emozioen kontzientzia.
- Emozioak adierazteko eta erabiltzeko gaitasuna gartztea: emozioen erregulazioa.
- Norbera izaten lortzea eta erabakiak era autonomoan hartzea: emozioen autodeterminazioa.
- Beste pertsonekin hartu-eman onuragarriak izateko abileziak lortzea: bizikidetzat positiboa eta gatazken kudeaketa.
- Zorion eta ongizate indibidual eta sozialari begira jartzea: kontzientzia soziala eta bizitzarako abileziak.

Emozioen kontzientzia alfabetatze emozionalaz arduratzen da, hau da, emozioak eta pentsamenduak hautemateaz eta identifikatzeaz, eta horiek jokabidean duten eraginaz. Horrenbestez, norberak zer muga, indar eta aukera dituen jakiteak konfiantza, baikortasuna eta eraginkortasuna dakartza jarduteko unean. Era berean, beste pertsona batzuei behatzeak eta haien egoera emozionalak antzemateak lotura prosozialak egiten laguntzen dute.

Emozioen erregulazioak ere pentsamenduei eta jokabideei eragiten die, eta estrategien aukera zabala eskaintzen du sentimenduak modu egokian erakusten ikasteko, norberaren bulkadak kontrolatzeko, estresa kudeatzeko, emozio negatiboei aurre egiteko, motibatze eta norberaren helburuetan lan egiteko,

autodiziplinatua izateko, antolatzen jakiteko eta emozio positiboak sortzeko. Gure burua gobernatzeko gaitasunei esker, gauza asko lortzen ahal ditugu: gugan eragina duten gertaerei buruz arrazoitzea, emozioak zentzuz erabiltzea, epe luzerako helburuak ezartzea, egoera zailak onartzea, eta erantzun eta jokabide erresilienteak eta proaktiboak lantzea.

Baina norbera izatea lortzeko eta nor bere erabakiak arduraz eta era autonomoan hartzeko, egoerak aztertzeko abilezia izan behar da, eta jakin behar da behar bezala komunikatzen, laguntza eskatzen, arazoak identifikatzen eta kalterik eragin gabe konpontzen, betiere arau etikoak onartuz norberaren jokabideaz hausnartzean eta hura ebaluatzean. Iniziatiba izateko eta bizitzan nor bere bidea aukeratzeko askatasuna izatea funtsezkoa da norberaren proiektuak, ametsak eta nahiak betetzeko, baina asko kostatzen da.

Pertsonen artean harreman positiboak eta atsegin-garriak izateari dagokionez, lankidetzaz eta gatazken kudeaketa —etabaidan, sormenean eta bakean oinarrituta— dira garatu beharreko gaitasun nagusiak. Denok egiten diegu aurre arazoei familian, eskolan, lanean, auzoan, etab.; beraz, garrantzitsua da arazo horiek gainditzeko eta horiei probetxua ateratzen jakitea, kidesasun loturak eraikiz eta elkarrenganako konfiantza sortuz.

Bestalde, kontzientzia soziala besteen lekuan jartzeko gaitasuna da, eta, abiapuntu horretatik, denen ongizatearen alde lan egitea; horrek, hain zuzen, aniztasuna aintzat hartzea, elkar ulertzea, elkartasuna izatea, elkar zaintzea eta elkar errespetatzea dakar. Bizitzarako abileziak ongizatera eta zorionera bideratzen gaituzte, oreka emozionala eta gure bizi esperientziarekiko gogobetetzea oinarri hartuta.

Beraz, **gaitasun sozio-emozionalei** esker gara gai emozioei, sentimenduei eta aldarteei dagozkien fenomenoez jabetzeko, horiek ulertzeko, adierazteko eta neurrian erregulatzeko, norberaren eta beste pertsonetikiko harremanaren arabera.

Ikusten denez, gaitasun horiek introspektzioa dute abiapuntua (nire buruarekiko lotura: ni); gero, gizarte interakziora jotzen dute (taldearekiko lotura: gu); norberaren eta taldearen zorionarekiko konpromisora hedatzen dira (pertsona guztiekiko lotura: gizateria); eta bizi garen planeta zaintzera bideratzen dira (lotura unibertuala). Horrela, haurrak emozionalki pertsona osasuntsuak izan daitezen laguntzen dute, bizitzaren aurrean jarrera baikorra izatera eta gatazkak arduraz, modu eraikitzailean eta zuzen konpontzera bultzatuko dituen testuinguru seguru eta goxo batean.

Laburbilduz, gaitasun sozio-emozionalak garatzeak eta eguneroko bizitzan baliatzeak lagundu egiten du jokabide negatiboetara aurrea hartzen, bizikidetzaz positiboak sustatzen, gatazken konponbidean arduraz parte hartzen, eta bakearen kultura eraikitzen, bai eskolan bai eskolatik bertatik. Baina, batez ere, pertsona aske eta bertutetsu bat izateko prozesuaren parte dira, bere kasa pentsatzen eta jokatzeko duen pertsona, denen

ongia eraikitzeko eginkizunean norberak duen zeregina onartzen duena.

Eskolan **ongizate emozionaleko giroa** izatea ezinbestekoa da, bai irakatsi ahal izateko bai ikasi ahal izateko. Zoriona egoera igarokortzat hartu ohi bada ere —inoiz ez baita osoa edo iraunkorra izaten—, merezi du eskolak, zeharka, ongizate emozionalaren aldeko proiektuak abiatzea hezkuntza komunitateko pertsona guztiek.

Ongizate emozionaleko giro bat sortzeko eta giro horri eusteko, zenbait sentimendu sustatu behar dira, hala nola harmonia, osotasuna, gogobetetasuna eta zoriona; hau da, koherentziaz eta zentzuz bizi behar da, beste pertsonekin kalitatezko harremanak landu, zailtasunei konfiantzaz eta itxaropenez aurre egin, eta denen ongia lortzen lagundu. Era berean, ongizate orokorra oreka (zenbaitek jario esanen luke) fisiko, mental, emozional, sozial eta espiritualaren emaitza da.

Zentzu horretan, hezkuntza sistemaren kalitatearen ebaluazioetan, egunero eskolan elkarrekin bizi diren pertsonen ongizate maila neurtzeko adierazleak jaso behar lirarteke.

Gure emozioen jabe izatea jaiotzetik beretik hasten den eta betiko dugun lana da; horrenbestez, **hautzarroan ematen den akonpainamendu emozionala** oso baliotsua, beharrezkoa eta atsegingarria da. Familia da lehenbiziko eskola emozionala, atxikimenduzko eta afektuzko harremanei esker esperientzia emozional handiak izaten baitira. Aurrerago, Haur Hezkuntzan, haur bakoitzaren gaitasunak eta ahalmenak izanen ditugu abiapuntu, hau da, haur bakoitzak unibertso emozionalarekin lotura egiteko, hura esploratzeko eta, pixkanaka, norberaren eta inguruaren ongizatea lortzeko prozesuan beteko duen rola hartzeko dituen gaitasunak eta ahalmenak. Hezkuntzako edozein esperientzian, emozioak modu naturalean lantzen dira, sentitzeak, pentsatzeak eta jarduteak oso lotura estua baitute. Hezkuntza sozio-emozionaleko programetan, hain zuzen, lotura hori jarri nahi da agerian, ulertaraziz hiru elementu horien —sentimenduak, pentsamenduak eta ekintzak— arteko orekak estilo pertsonal bat garatzen laguntzen duela, bai norberak bizipen ezberdinei aurre egiteko, bai jokabide positibo bat hartzeko, bai eta zentzuz jokatzeko ere; finean, bizimodu on bat izateko.

Abilezia sozio-emozionalen ikaskuntza sistematiko eta intentzionalak eguneroko bizipenak aprobetxatzen ditu eta alderdi zehatzak jasotzen ditu, eta ondoren giro soziala eta emozionala aberasteko baliatzen ditu. Garapen sozial eta emozionalerako programetan lantzen diren gaiak asko eta askotarikoak izan arren, **gaiarekin lotutako ardatz** hauek hautatu ditugu, hari modura:

- 1 Emozioen kontzientzia, autoestimua eta enpatia.
- 2 Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea.
- 3 Komunikazioa, asertibitatea eta entzute aktiboa.
- 4 Gatazken ebazpena, zirkulu errestitutiboak eta bitartekaritza.
- 5 Ongizate emozionala, bakea eta zoriona.

Ardatz hauetako bakoitza 3 zenbakiko maletatxoan, 4 zenbakiko maletatxoan eta 5 zenbakiko maletatxoan garatu da, karpetatantolatuta; beraz, eskolatze-prozesuan zehar, berriro heldu ahal izanen diegu ongizate emozionalean laguntzen duten elementuei, eta, aldi berean, praktikan jarritako trebetasunetan eta gaitasunetan sakondu ahal izanen da. Noski, ardatz horiek guztiz irekiak dira beren artean, prozesu beraren parte baitira, eta sailkapenari dagokionez, jarduera mota bakoitzean arreta non jarri den, haren arabera egin da. Karpeta bakoitzaren amaieran, ebaluazioko jarduerak proposatzen dira.

Proposatutako jarduerak 3 urtetik 6 urtera arteko haurrentzat pentsatuta daude, baina horrek ez du esan nahi errazak direnik. Proposamen bat praktikan jartzzen denean, faktore askok esku hartzen dute: adina, heldutasun maila, haur kopurua, aniztasuna, taldearen dinamika, egonkortasuna, urte sasoa, irakaslearen estiloa, ohiko metodologia didaktikoak, maila anitzeko antolakuntza, baterako irakaskuntza, familiekiko konplizitatea, talde profesionalean izandako aldaketak, etab. Horregatik, proposamen bakoitza erraz egokitzen ahal da, ahalik gehien mugatuz edo indartuz; izan ere, helburua da inspirazio iturritzat baliatzea, pertsona eta talde bakoitzaren gaitasun sozio-emozionalak ahalik ondoen garatzeko modurik egokiena erabakitzean.

## Erreferentziak

- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- Bach, E. y Darder, P. (2005). *Des-educate. Una propuesta para vivir y convivir mejor*. Bartzelona: Paidós Ibérica.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Bartzelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bolinches, A. (2004). *La felicidad personal*. Bartzelona: Pòrtic.
- Caballo, V.E. (1987). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valentzia: Promolibro.
- Cohen, J. (2004). *La inteligencia emocional en el aula. Proyectos, estrategias e ideas*. Buenos Aires: Troquel.
- Corbella, J. (2005). *Bienestar emocional*. Bartzelona: Planeta.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Bartzelona: Kairós.
- Cyrułnik, B. (2016). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Bartzelona: Gedisa.
- Damasio, A. (2003). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Bartzelona: Crítica.
- Diener, E. (2018). Felicidad: la ciencia del bienestar subjetivo. En R. Biswas-Diener y E. Diener (Eds.), *Noba: Psicología*. Champaign, IL: DEF.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Bartzelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Bartzelona: Kairós.
- Galtung, J. (2003). *Paz por medios pacíficos. Paz y conflicto, desarrollo y civilización*. Bilbo: Bakeaz.
- Galwey, T. (2006). *El juego interior del tenis*. Málaga: Sirio.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Bartzelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Bartzelona: Kairós.
- Jares, X.R. (2008). *Educar para la paz en tiempos difíciles*. Bilbo: Bakeaz.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la tensión plena*. Bartzelona: Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness para principiantes*. Bartzelona: Debolsillo.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Bartzelona: Ariel/Planeta.
- Monjas M.I. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience. The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Bartzelona: Destino.
- Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Bartzelona: Gedisa.
- Seligman, M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Bartzelona: Ediciones B.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Bartzelona: Ediciones B.
- Soler, J. y Conangla, M. (2003). *La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Bartzelona: Amat.
- Steiner, C. y Perry, P. (2002). *La educación emocional*. Madrid: Punto de Lectura.
- Trianes, M.V. y Muñoz, A. (1994). *Programa de desarrollo Afectivo y Social en el aula*. Málaga: Delegación de Educación.
- Tuvilla, J. (2004). *Cultura de paz. Fundamentos y claves educativas*. Bilbo: Desclée de Brouwer.
- Whitmore, J. (2005). *Coaching: el método para mejorar el rendimiento en las personas*. Bartzelona: Paidós.



# Printzipioen adierazpena

Hezkuntzako proiektu bakar bat ere ezin da bereizi eskolan bertan eta eskola osatzen duen giza komunitatean egiten diren jarduera guztien multzotik. Testuinguru bakoitzak bere istorio partikularra du, eta, beste errealitate batzuen antza izan arren, beti izanen ditu ñabardurak, berezi eta bakar eginen dutenak. Horrenbestez, kontzientzia hartzeko eta hausnartzeko denbora garrantzitsua da, bai ekintzaren aurretik, bai ekintza egin bitartean, bai eta ekintza egin ondoren ere, eta proiektuaren ezarpenari eta jarduerak egiteari eskainitako denborarekin orekatu behar da.

Zientziaren emaitzak eta ondorioak oinarri hartzea beti garrantzitsua den arren, proiektua garatzean garrantzitsuagoa da **kontzientzia hartzea** eskolan hartzen ditugun eta ilusioa pizten diguten hezkuntza erabakien balioaz, eta gure burua konbentzitzea. Horrenbestez, ongizate emozionalaren eta sozialaren aldeko apustuak aktiboa, intenzionala, irmoa, iraunkorra eta konprometitua izan behar du, baldin eta ez badugu nahi berritze hutsagatik berritu, zentzugabea baita, edo hezkuntzaren ikuspegitik balio handikoak diren gertaerei ihes egiten utzi nahi ez badiegu, programatuta ez egoteagatik.

Printzipioen adierazpen batean, ezinbestekoa da zenbait gai denon artean aztertzea, esate baterako, nor garen, non gauden, zer amets ditugun, nora goazen, zergatik goazen norabide horretan eta zer baliabide eta ahalegin inbertitu nahi ditugun zeregin horretan, bai gutako bakoitzak bai taldeak. Beraz, ongizate emozionalari eta sozialari buruzko proiektu batean, lehenik eta behin galdera hau egin beharko genioke gure buruari: zerk sentiarazten gaitu ongi edo zerk sentiarazi behar gintuzke ongi eskolan?

Galdera horri erantzun aurretik, komeni da ideia bat baztertzea: eskolan orain emozioen bidea «tapoi» batez itxi nahi dela, geldo, betiko tradizioei eutsita, jarrai dezan, eta behar diren eragozpen eta trikimailu txiki guztiak erabiliko direla, sistemak orain arte bezala iraun dezan. Gaur egun, era guztietako «tapoiak» ditugu: metodologia berritzaileak, taldekatze disruptiboak, gaitasunen zerrenda bukaezinak, irakaskuntza estilo hibridoak, 2030erako eta geroragoko eskolak, aldaketarako agenteen sareak, aplikazio miragarriak..., bai eta eskolara iristen diren askotariko produktuak ere, kanpotik partzialki eta denbora epe baterako balio duten konponbideak ekartzen dituztenak. Alabaina, jakintzak gizakiengan sortzen duen plazerak egiten du oraindik eskola funtsezko, hunkigarri eta zirraragarri, berezi, aparteko eta ordezkazekin; hau da, zerbait ezezaguna ikasteko pasioak, erronka jo eta gainditzeko abenturak, eta laguntza ematean eta jasotzean erakusten den samurtasunak, nork bere bidea aurkitu dezan eta hazi dadin. Ez dezagun ahaztu..

Ikuspegi horretatik, gure iritziz, ongizate emozionalak eta sozialak hezkuntza prozesu zirraragarri ororen berezko alderdi izan behar du, eta horregatik

probokatzen ditugu egoera egokiak unibertso emozionala aztertzeko, alderdi jakin batez gehiago ikasteko, eta gainera, eskolako eguneroko zereginetan afektuak aintzat hartzea nahi dugu, eta harremanetarako eta lanerako giro afektibo eta eraginkorra ezartzea, hor gauzatu daitezkeelako gizateriaren borroka lortu nahi dituen balioak.

Horrenbestez, hezkuntza komunitatean ongizatea sortzeko eta horri eusteko denborak eta guneak argi eta garbi zehaztu behar dira, eta, hain zuzen, ongizate emozionalerako programa bat izatea berme bat da asmo onak eskolan egiten diren ohiko jardueren zurrumbiloi galdu ez daitezen. Baina, horrez gain, programa hori osatu egin daiteke hezkuntza komunitateak berak sortutako tradizioekin: eskerrak emateko taulak jartzea, edonork emozio positiboak adierazteko edota bere poz eta zorion uneak besteekin partekatzeko oharrak jartzea, argazkiak zintzilikatzea, esaldi inspiragarriak idaztea, etab.; egunaren hasieran, zenbait minutu eskaintzea norberari gertatu zaion gauza on, interesgarri edo atsegin bat besteekin partekatzeko; egunero hiru pertsona desberdin zoriontzeko ohitura hartzea, haiengan ikusi eta atsegin dugun zerbaitengatik; desioen zuhaitzak landatzea, ametsen, asmo pertsonalen eta promesen hostoak zintzilikatzeko; helburu humanitarioekin edo planeta zaintzearekin loturiko elkartasunezko konpromisoak hartzea; edota laguntza emateko eta maitasuna adierazteko banku bat jartzea jolastokian, «tolerantzia, errespetua eta enpatia» hitzak idatzita, behar duen edonor bertan eser dadin eta lagun bat izan dezan, pertsona horrek une horretan behar dituen babesa, kontsolamendua, ulermena, aholkua, entzutea, bakea, etab. borondatez emanen dizkiona.

Horri dagokionez, komeni da haurrei hitz egiten uztea, elkar zaintzeko ideia ugari emanen baitituzte. Izan ere, oso agerikoa da, haurtzaroan, askotariko arrazoiak dirrela-eta (bakardadea, pobrezia, gaixotasuna, tristura, galera, mina, etab.) sortutako sufrimenduaren aurrean izaten den sentiberatasuna; adierazteko gaitasunak ere ugariak dira, eta proposatutako konponbideak aktiboak, errukiberak, konprometituak, eta oso-oso irudimentsuak eta aproposak, hain irudimentsuak eta aproposak geure buruari galdetzen baitiogu zergatik ez garen helduok inoiz ausartzen konponbide horiek praktikan jartzera.

Eskolan helburuak eta ekintza lerroak ezarri aurretik hausnarketa eta eztabaida sustatzeko asmoz, lau dokumentu –oso desberdinak– landuko ditugu: ongizate psikologikoa balioesteko eskala bat, pertsona onen berezko ezaugarrien inbentario bat, bizitzako gaitasunei buruzko Europako txosten bat, eta poema bat.

Ongizate emozionala zenbait eskalaren bitartez ebaluatu da, eta eskala horiek, nork bere buruari behatzeko baliabide diren aldetik, introspektiorako eta eskolara dakarkigun aldarteaz hausnartzeko balio dezakete.

## RYFF-EN ONGIZATE PSIKOLOGIKOAREN ESKALA

(Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez eta Dierendonck, 2008)

1=Erabat desados 2=Hein batean desados 3=Pixka bat desados  
4=Pixka bat ados 5=Hein batean ados 6=Erabat ados

1 2 3 4 5 6

	1	2	3	4	5	6
1. Nire bizitzaren historia gogora ekartzen dudanean, pozik sentitzen naiz gauzak nola joan diren ikusita						
2. Askotan bakarrik sentitzen naiz, nire kezka kontatzeko lagun min gutxi ditudalako						
3. Ez dut nire iritziak adierazteko beldurrik, ezta jende gehienaren kontrakoak direnean ere						
4. Kezkatu egiten nau neure bizitzan egiten ditudan aukerak beste jende batek ebaluatzeak						
5. Zaila egiten zait nire bizitza gogobeteko nauen bide batera bideratzea						
6. Gozatu egiten dut etorkizunerako planak egiten eta plan horiek errealitate bihurtzeko lan egiten						
7. Oro har, seguru eta baikor sentitzen naiz neure buruarekin						
8. Hitz egiteko beharra dudanean, entzun nahi duen jende askorik ez dut inguruan						
9. Besteek nitaz pentsatzen dutenak kezka sortzen dit						
10. Nire ustez garrantzia duten gauzen arabera epaitzen dut neure burua, ez besteek garrantzitsutzat dituzten balioen arabera						
11. Gai izan naiz familia bat eta nire gustuko bizimodu bat eraikitzeko						
12. Pertsona aktiboa naiz nire buruari proposatu nizkion proiektuak egitean						
13. Aukera izanen banu, gauza asko aldatuko nituzke nigan						
14. Nire lagunak asko ematen didatela sentitzen dut						
15. Ziurtasun handia duten pertsonak eragin handia dute nigan						
16. Oro har, bizi dudan egoeraren arduradun naizela sentitzen dut						
17. Ongi sentitzen naiz iraganean zer egin dudana eta etorkizunaz zer espero dudana pentsatzean						
18. Bizitzan ditudan helburuek gogobetetasun handiagoa sortu didate frustrazioa baino						
19. Nire izaeraren alderdi gehienak ditut gustuko						
20. Pertsona gehienek nik baino lagun gehiago dituztela iruditzen zait						
21. Konfiantza dut nire iritziaren, baita gehiengoak adostutakoaren kontrakoak direnean ere						
22. Eguneroko bizitzako eskakizunek gogogabetu egiten naute						
23. Nire bizitzan, argi dut nora jo behar dudana eta zer helburu dudana						
24. Oro har, denborak aurrera egin ahala, neure buruaz gehiago ikasten ari naizela sentitzen dut						
25. Alderdi askotan, etsipena sortzen didate nire bizitzako lorpenek						
26. Ez ditut gertuko eta konfiantzazko harreman ugari izan						
27. Niretzat, zaila da gai eztabaidatsuetan nire iritzia ematea						
28. Aski ongi moldatzen naiz eguneroko bizitzan ditudan erantzukizunekin						
29. Ez dut argi zer lortu nahi dudana bizitzan						
30. Aspaldi utzi nion nire bizitza hobetzen edo aldatzen saiatzeari						
31. Gehienetan, harro nago neure buruaz eta daramadan bizitzaz						
32. Badakit nire lagunak fio naitekeela, eta haiek badakite nigan konfiantza izan dezaketela						
33. Nire lagunak edo familia ados ez badaude, askotan aldatzen ditut nire erabakiak						
34. Ez dut nahi gauzak beste modu batean egiten ahalegindu; nire bizitza, bere horretan, ongi dago						
35. Nire ustez, garrantzitsua da nork bere buruaz eta munduaz duen iritziaren aurka doazen esperientzia berriak bizitzea						
36. Horretan pentsatzen jarrita, egiaz ez naiz pertsona hobea, urteak igaro arren						
37. Iruditzen zait, denborarekin, garapen handia izan dudala pertsona moduan						
38. Niretzat, bizitza ikasketa, aldaketa eta hazte prozesu amaigabea izan da						
39. Nire bizitzako egoerarekin zorritzarako sentituko banintz, egoera aldatzeko urratsik eraginkorrenak egingen nituzke						

Norberaren onarpena: 1., 7., 13., 19., 25. eta 31. itemak. Harreman onak: 2., 8., 14., 20., 26. eta 32. itemak. Autonomia: 3., 4., 9., 10., 15., 21., 27. eta 33. itemak. Ingurua menderatzea: 5., 11., 16., 22., 28. eta 39. itemak. Hazkunde pertsonala: 24., 30., 34., 35., 36., 37. eta 38. itemak. Bizitzako helburuak: 6., 12., 17., 18., 23. eta 29. itemak.

\* Alderantziko itemak letra etzanez adierazi dira.

\* 29 itemeko bertsiorako hautatutako itemak beltzez adierazi dira.

Gauzak zalantzan jartzeko eta hausnarketa sustatzeko beste baliabide interesgarri bat –ondorio batera iristea ezinbestekoa izan gabe, eta are gutxiago aho batez– mundu osoan desiragarri diren ezaugarri positiboen inbentarioa da, Chris Petersonek eta Martin Seligmanek urteetan zehar egindakoa; egile horiek, hain zuzen, pertsona onek izan ohi dituzten 6 bertute identifikatu dituzte, oso desiragarri diren 24 indarren bidez praktikan jartzen direnak.

### BERTUTEAK ETA INDARRAK

(Peterson y Seligman, 2004)<sup>1</sup>

- 1 **Jakinduria (buruaren indarra):** sormena, jakin-mina, zentzua, ikasteko zaletasuna eta ikuspegia.
- 2 **Adorea (bihotzaren indarra):** ausardia, pertseberantzia, zintzotasuna eta gogo bizia.
- 3 **Gizatasuna (besteen indarra):** maitasuna, ontasuna eta adimen soziala.
- 4 **Herritartasuna (komunitatearen indarra):** talde lana, lidergoa eta ekitatea.
- 5 **Neurritasuna (norberaren indarra):** barkamena, umiltasuna, zuhurtzia eta autokontrola.
- 6 **Transzendentzia (Espirituaren indarra):** edertasuna eta bikaintasuna hautematea, esker ona, itxaropena, umorea eta espiritualtasuna.

Indar horietako bakoitza definitzeaz gain, Psikologia Positiboaren Zentroko *Authentic Happiness* web orrian, norbanakoentzako test bat egin daiteke, VIA<sup>2</sup> galdetegia, norberaren bertuteak eta indarrak hobeto ezagutzeko; galdetegian, 240 galdera daude, eta, batez beste, 15 minutu behar dira horiei erantzuteko. Dokumentu honetan, indar horietako bakoitza definitu dugu, Haur Hezkuntzako komunitaterako eta eskolarako inspirazio iturri izan daitezten.

#### JAKINDURIA ETA EZAGUTZA

Indar kognitiboak, ezagutza barneratzea eta erabiltzea dakartenak.

1. **Sormena** [originaltasuna, buru-argitasuna]. Kontzeptualizatzeko eta gauzak egiteko modu berri eta emankor batzuk pentsatzea. Sormen artistikoa ere hartzen du, baina ez da horretara mugatzen.
2. **Jakin-mina** [munduarekiko interesa, berrikuntzen bilaketa, esperientziak irekitasuna]. Munduan gertatzen denarekiko interesa izatea, gai liluragarriak aurkitzea, gauza berriak esploratzea eta aurkitzea.
3. **Buru irekitasuna** [zentzua, pentsamendu kritikoa]. Gauzetan pentsatzea, eta esanahi eta ñabardura

guztiak aztertzea. Ondorioak arinegiez ateratzea, hau da, aukera bakoitza ebaluatu ondoren. Ebidentziaren arabera norberaren ideiak aldatzeko gai izatea. Ebidentzia bakoitza behar bezala haztatzea.

4. **Ikaskuntzarekiko maitasuna.** Abilezia, gai eta eza-gutza berriak menderatzea lortzea, nor bere kasa nahiz ikaskuntza formal baten bitartez. Zalantzarik gabe, jakin-mina indarrarekin dago lotuta, baina harago doa, norberak dakienari gauzak gehitzeko joera sistematikoa deskribatuz.
5. **Perspektiba** [jakinduria]. Besteei aholku zentzudunak eta egokiak emateko gai izatea, eta mundua ulertzeko eta besteei mundua ulertzen laguntzeko moduak bilatzea.

#### ADOREA

Indar emozionalak, zailtasun egoeretan (kanpokoak nahiz barnekoak) helburuak lortzeko gogoia jartzea eskatzen dutenak.

6. **Ausardia** [kemena]. Mehatxuaren, aldaketaren, zailtasunaren edo minaren aurrean ez beldurtzea. Norberak egokitzen duen jarrera defendatzeko gai izatea, besteek oso kontrako jarrera izan arren. Norberaren uste sendoen arabera jokatzeko, horren ondorioz kritikak jaso arren. Kemen fisikoa ere aintzat hartzen du, baina ez da horretara mugatzen.
7. **Pertseberantzia** [irmotasuna, ardura, ahalegina]. Norberak hasitakoa amaitzea. Jarduera bat egiten jarraitzea, oztopoak izan arren. Hasten diren eta arrakastaz amaitzen diren zereginekin gogobetetzea.
8. **Zuzentasuna** [zinezkotasuna, zintzotasuna]. Beti egia esatea, besteen aurrean garbi eta zintzo agertzea; handiustea ez izatea; norberaren sentimenduen eta ekintzen erantzukizuna hartzea.
9. **Bizitasuna** [gogoia, gogo bizia, indarra, energia]. Bizitzari gogo bizia eta energiaren aurre egitea; gauzak ziurtasunez eta guztia emanez egitea; bizitza abentura zoragarri bat balitz bezala bizitzea; bizirik eta aktibo sentitzea.

#### GIZATASUNA

Pertsonen arteko indarrak, besteak zaintzea, eta horiei laguntasuna eta maitasuna eskaintzea dakartenak.

10. **Maitasuna** [maitatzeko eta maitatua izateko gaitasuna]. Beste pertsona batzuekiko gertuko harremanak balioestea, elkar maite eta zaintzen den kasuetan, bereziki. Beste pertsona batzuekiko gertu sentitzea.
11. **Adeitasuna** ontasuna, eskuzabaltasuna, arreta, gupida, maitasun altruista, sinpatia]. Besteentzako mesedeak eta ekintza onak egitea; beste pertsona batzuei laguntzea eta haiek zaintzea.

<sup>1</sup> Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>2</sup> <https://www.authentic-happiness.org/es/user/login?destination=node/629>

- 12. Adimen soziala** [adimen emozionala, adimen pertsonala]. Norberaren nahiz besteen motibazioez eta sentimenduez jabetzea; gizarteko egoera desberdinetan nola jokatu behar den jakitea; beste pertsona batzuentzat zer gauza diren garrantzitsuak jakitea, enpatia izatea.
- 13. Herritartasuna** [gizarte erantzukizuna, leialtasuna, talde lana]. Taldean ongi lan egitea; taldeari leial izatea; bertan esleitutako zereginak betetzea.
- 14. Justizia sena.** Pertsona guztiakin berdin jokatzeko, ekitatea eta justizia nozioekin bat etorriz; ez uztea norberaren sentimenduek besteei buruzko erabakietan eragin dezaten; jende guztiari aukera berdina ematea.
- 15. Lidergoa.** Norbera kide den taldea gauzak egitera animatzea, eta talde horretako kide diren pertsonen arteko harremanak indartzea; taldeko jarduerak antolatzea, eta ongi egiten saiatzea.

#### NEURRITASUNA

Gehiegikerietatik babesten gaituzten indarrak.

- 16. Barkatzeko gaitasuna, errukia.** Gaizki jokatu duten pertsoneri barkatzeko gaitasuna izatea; besteen akatsak onartzea; besteei bigarren aukera bat ematea; ez izatea ez mendeku zalea ez herratsua.
- 17. Apaltasuna, umiltasuna.** Norberaren lorpenen balioa berez agertzen uztea; protagonista izaten ez saiatzea; ez sinestea garena baino bereziagoak garela.
- 18. Zuhurtzia** [diskrezioa, kontua]. Erabakiak hartzean kontu izatea; behar ez den arriskurik ez hartzea; damutzeko moduko ez hitzik ez ekintzarik egitea.
- 19. Autokontrola, autorregulazioa.** Norberaren sentimenduak eta ekintzak erregulatzeko gai izatea; diziplinatua izatea; norberaren bulkadak eta emozioak kontrolatzea.

#### TRANZENDENTZIA

Unibertsoaren handitasunarekin loturak egiten dituzten eta bizitzari zentzia ematen dioten indarrak.

- 20. Umorea** [ongi pasatzeko gaitasuna]. Barre egitea eta txantxetan aritzea gustuko izatea; irribarre maiz egitea; gauzen alderdi ona ikustea.
- 21. Edertasuna eta bikaintasuna hautematea** [miresmena, harridura]. Bizitzako hainbat arlotan (hala nola, naturan, artean, zientzian eta eguneroko bizi-penetan), edertasuna, bikaintasuna eta ongi egindako gauzak aurkitzen eta balioesten jakitea.
- 22. Esker ona.** Zer gauza on gertatzen diren jabetzea, eta horiek eskertzea; esker ona adierazten jakitea.

**23. Itxaropena** [baikortasuna, etorkizunerako proiektzioa]. Etorkizunean onena gertatuko den itxaropena izatea, eta hori lortzeko lan egitea; etorkizun on bat izatea gure esku dagoela sinestea.

**24. Espiritualtasuna** [erlijio zentzua, fedea, bizitzaren zentzua]. Munduan eta norberaren izatean gertatzen diren gauzek asmo edo esanahi unibertsal bat dutela pentsatzea; norberaren izatea esanahi ugari-ko esparru zabal batean txertatzen dela sentitzea; bizitzaren esanahiari buruzko sinesmenak izatea, gure jokabidea moldatzen dutenak eta gu kontsola-tzen gaituztenak.

Zer izan nahi dugun eta eskolan nola egon eta nola sentitu nahi dugun birplanteatzean, hezkuntza komunitatearentzat orientagarria izan daiteke Europar Batasunaren LifEcomp<sup>3</sup> txosten teknikoak. Hor lantzen da gaitasun pertsonala, soziala eta ikasten ikastekoa, ulertuta horretan biltzen direla norberari buruz hausnartzeko gaitasuna, denbora eta informazioa behar bezala kudeatzeko, besteekin modu eraikitzailean lan egiteko, indartsu egoteko, eta norberaren ikaskuntza eta lanbide karrera kudeatzeko.

<sup>3</sup> Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. y Cabrera, M. (2020). LifEcomp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Disponible en: <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/lifecompeuropean-framework-personal-social-and-learning-learn-key-competence>

ARLOA	GAITASUNAK LifEcomp proiektua	DESKRIPTOREAK
PERTSONALA	<p><b>P1 Autorregulazioa</b> Emozioez, pentsamenduez eta jokabideez jabetzea, eta horiek kudeatzea.</p>	<p><b>P1.1</b> Emozio pertsonalez, pentsamenduez, balioez eta jokabideaz jabetzea, eta horiek adieraztea.</p>
	<p><b>P2 Malgutasuna</b> Trantsizioak eta ziurgabetasunak kudeatzeko eta erronkei aurre egiteko gaitasuna.</p>	<p><b>P1.2</b> Emozio pertsonalak, pentsamenduak eta jokabidea (baita estresari ematen zaizkion erantzunak ere) ulertzea eta erregulatzea.</p> <p><b>P1.3</b> Baikortasuna, itxaropena, errekuperatzeko gaitasuna, autoefikazia eta helburu zentzua sustatzea, ikaskuntza eta ekintza bultzatzeko.</p> <p><b>P2.1</b> Ebidentzia berrien aurrean, iritziak eta ekintza bideak berraztertzeke prestutasuna izatea.</p> <p><b>P2.2</b> Aldatuz doazen testuinguruetan, ideia, ikuspegi, tresna eta ekintza berriak onartzea eta hartzea.</p> <p><b>P2.3</b> Norberaren bizitzan izaten diren trantsizioak, gizartearen parte-hartzea, lana eta ikaskuntza bideak kudeatzea, eta, aldi berean, erabaki kontzientek hartzea eta helburuak zehaztea.</p>
	<p><b>P3 Ongizatea</b> Bizitzan gogobeteta sentitzen ahalegintzea; osasun fisikoa, mentala eta soziala zaintzea; eta bizitzeko estilo iraunkor bat hartzea.</p>	<p><b>P3.1</b> Norberaren jokabideak, ezaugarri pertsonalek eta gizarteko nahiz ingurumeneko faktoreek osasunean eta ongizatean eragiten dutela jabetzea.</p> <p><b>P3.2</b> Ongizaterako zer arrisku izan daitezkeen ulertzea, eta osasunerako eta babes sozialerako konfiantzazkoak diren informazioa eta zerbitzuak erabiltzea.</p> <p><b>P3.3</b> Bizi estilo iraunkorra izatea, ingurumena eta ongizate fisikoa eta mentala (norberarena eta besteena) errespetatuko dituen, gizarte babesa bilatzen eta ematen den bitartean.</p>
SOZIALA	<p><b>S1 Empatia</b> Beste pertsona baten emozioak, esperientziak eta balioak ulertzea, eta erantzun egokiak ematea.</p>	<p><b>S1.1</b> Beste pertsonen emozioez, esperientziez eta balioez kontzientzia hartzea.</p> <p><b>S1.2</b> Beste pertsona baten emozioak eta esperientziak ulertzea, eta haren ikuspegia modu proaktiboan hartzeko gai izatea.</p> <p><b>S1.3</b> Beste pertsona baten emozioei eta esperientziei erantzuteko gai izatea, jabeturik talde bateko kide izateak eragina duela norberaren jarreran.</p>
	<p><b>S2 Komunikazioa</b> Komunikazio estrategia garrantzitsuak, kodeak eta arlo horretako tresna espezifikoak erabiltzea, testuinguruaren eta edukiaren arabera.</p>	<p><b>S2.1</b> Testuinguruaren eta edukiaren arabera egokitzen diren askotariko komunikazio estrategiak, hizkuntza erregistroak eta tresnak behar direla jabetzea.</p> <p><b>S2.2</b> Interakzioak eta elkarrizketak ulertzea eta kudeatzea hainbat testuinguru sozio-kulturaletan eta arlo horretako egoera espezifikoetan.</p> <p><b>S2.3</b> Besteei entzutea eta solasaldiak hastea, konfiantzaz, asertibotasunez, argi eta elkarrekikotasunez, bai testuinguru pertsonaletan bai sozialetan.</p>
	<p><b>S3 Lankidetzatza</b> Taldekako jardueretan parte hartzea eta taldean lan egitea, besteak aitortuz eta errespetatuz.</p>	<p><b>S3.1</b> Denon ongiari ekarpena egin nahi izatea, eta besteek bestelako kultura afiliazioak, aurrekariak, sinesmenak, balioak, iritziak edo egoera pertsonalak izan ditzaketela jabetzea.</p> <p><b>S3.2</b> Konfiantza, duintasunarekiko errespetua eta gizakien berdintasuna zein garrantzitsuak diren ulertzea, gatazkei aurre egitea eta desadostasunak negoziatzea, bidezko eta errespetuzko harremanak izateko.</p> <p><b>S3.3</b> Talde baten zereginak, baliabideak eta erantzukizunak modu ekitatiboan banatzea, taldearen helburu espezifikoak aintzat hartuta, ikuspuntu desberdinak adierazteari bide ematea, eta ikuspegi sistemiko bat hartzea.</p>
IKASTEN IKASTEATZA	<p><b>I1 Hazteko pentsamoldea</b> Norberaren eta beste pertsonen ahalmenean sinestea, etengabe ikasteko eta aurrera egiteko.</p>	<p><b>I1.1</b> Norberaren eta besteen abileziez kontzientzia hartzea eta abilezia horietan konfiantza izatea, ikasteko, hobetuz joateko eta, lan eginez eta arduraz jokatzuz, ezarritako helburuak lortzeko.</p> <p><b>I1.2</b> Ikaskuntza bizitza osoko prozesu bat dela ulertzea, eta horretarako jarrera irekia, jakin-mina eta erabakitasuna izan behar direla kontzientzia hartzea.</p> <p><b>I1.3</b> Beste pertsona batzuen azalpenei buruz hausnartzea, bai eta arrakasta handiko nahiz arrakastarik gabeko esperientziei buruz ere, norberaren ahalmena garatzen joateko.</p>
	<p><b>I2 Pentsamendu kritikoa</b> Informazioa eta argudioak ebaluatzea, ondorio arrazoiuak emateko eta konponbide berritzaileak garatzeko.</p>	<p><b>I2.1</b> Datuetan egon daitezkeen alborapenez eta norberaren muga pertsonalez kontzientzia hartzea, eta, aldi berean, informazio eta ideia baliiodunak eta fidagarriak biltzea, askotariko iturri egiaztatutako baliatuz.</p> <p><b>I2.2</b> Komunikabideetako datuak, informazioa, ideiak eta mezuak alderatzea, aztertzea, ebaluatzea eta laburbiltzea, ondorio logikoak ateratzeko.</p> <p><b>I2.3</b> Sormen handiko ideiak garatzea, laburbiltzea eta hainbat iturritako kontzeptuak eta informazioa konbinatzea, arazoak konpontzeko.</p>
	<p><b>I3 Ikaskuntza kudeatzea</b> Ikaskuntza planifikatzea, antolatzea, horren jarraipena egitea eta berrikustea.</p>	<p><b>I3.1</b> Norberaren ikaskuntza interesen, prozesuen eta estrategia gustukoenen kontzientzia hartzea, bai eta ikaskuntza beharren eta laguntza beharrendaren gainekoa ere.</p> <p><b>I3.2</b> Ikaskuntza helburuak, estrategiak, baliabideak eta prozesuak planifikatzea eta ezartzea.</p> <p><b>I3.3</b> Asmoiei, prozesuei eta emaitzei buruz hausnartzea eta horiek ebaluatzea.</p>

Dorothy Law Nolte idazleak eta familia aholkulariak haurrak hezteari buruz 1954an idatzitako poema ere ekarri dugu gogora dokumentu honetan; poema idatzi zenetik, ez dio mundu osoan hedatzeari utzi. Poema hau, bere horretan, bide orri egokia da hezkuntza sozio-emozionalarekin eta ongizatearekin konprometitu ta dauden irakasle eta gurasoentzat.

### HAURREK BEREN BIZIPENETATIK IKASTEN DUTE

Dorothy Law Nolteren poemaren egokitzapena (1924-2005)

Baldin eta neska-mutilak...

Gaitzespenez inguratuta bizi badira, zigortzen ikasten dute.

Etsaitasunean bizi badira, borrokatzen ikasten dute.

Ikaraz bizi badira, beldur izaten ikasten dute.

Pena jasotzen bizi badira, beren buruaz penatuta bizitzen ikasten dute.

Iseka jasaten bizi badira, lotsati izaten ikasten dute.

Jeloskor bizi badira, inbidia sentitzen ikasten dute.

Umiliatuta bizi badira, errudun sentitzen ikasten dute.

Babestuta bizi badira, konfiantza izaten ikasten dute.

Tolerantziatz bizi badira, pazientzia izaten ikasten dute.

Laudorio artean bizi badira, estimatzen ikasten dute.

Onartuta sentitzen badira, maitatzen ikasten dute.

Onespenez bizi badira, beren burua onartzen ikasten dute.

Aitorpenez bizi badira, helburu bat izatea ona dela ikasten dute.

Elkartasunez bizi badira, eskuzabaltasunez jokatzeko ikasten dute.

Zintzotasunez inguratuta bizi badira, egiazkotasuna ikasten dute.

Ekitatez bizi badira, justizia sena izaten ikasten dute.

Adeitasunez eta begirunez bizi badira, errespetatzen ikasten dute.

Seguru bizi badira, beren buruan eta besteengan sinesten ikasten dute.

Adeitasunez bizi badira, mundua bizitzeko leku atsegina dela ikasten dute.

**Ikuspegi metodologikoari** dagokionez, egiaz ez dago arrakasta unibertuala bermatzen duen metodo didaktikorik, pertsona batzuentzat ona denak ez baititu besteak gogobetetzen. Nolanahi ere, gaur egun esanguratsutzat hartzen diren hurbilpen didaktiko gehienek funtsezko elementu hauetan oinarritutako bizipenen alde egiten dute:

- **Parte-hartzea:** informazioa izateko, iritzia emateko, erabakitzeke eta norbere burua antolatzeke eskubidea, norberaren hazte prozesuaren parte aktibo eta buru izanez.

- **Lankidetzaz:** norberaren helburuak defendatzea eta beste pertsonen helburuak lortzen laguntzea, elkarriketa, negoziazioa, talde lana eta ezagutza elkarrekin eraikitzeke adostasuna.

- **Inklusioa:** pertsona guztien irisgarritasun unibertuala eta aurrerapena, bakoitzaren gaitasunak eta beharrak edozein direla ere, eta, noski, ikaskuntza oztupoak desagerraraztea (fisikoak, komunikazio-koak, sentsorialak, lekuari dagozkionak, denborari dagozkionak, etab.).

- **Konplexutasuna:** benetako erronkak, konpondu gabe dauden gatazka egoerak, galdera garrantzitsuak askotariko erantzun aukerekin, loturak, globalizazioa eta jakintzaren hibridazioa, eta diziplinartekotasuna.

- **Ugaritasuna:** heterogeneotasuna, hizkuntzen eta pentsamendu sistemen aniztasuna, kultura aniztasuna, estrategiak, taldekatzeak, eta alderdi kognitiboa, emozionala, fisikoa, erlazionala eta espirituala mobilizatzen dituzten jarduerak.

- **Aurkikuntza:** behaketa, manipulazioa, esperientziak, bizipenak eta ekintzak; egitea, sentitzea eta pentsatzea oinarri dituzten ikaskuntzak (eskuekin, bihotzekin, buruekin), eta lan hipotesiak.

- **Harremana:** beste pertsonetikiko interakzioa, entzutea, afektuak, gatazkak, loturak, laguntza, zaintza eta dibertsioa.

- **Etika:** zintzotasuna, gupida, elkartasuna, errespetua... Pertsona bakoitzak balio batzuk bereganatuko ditu, bideratu eginen dutenak eta bizitzeko proiektuak aukeratzen eta gauzatzen lagunduko diotenak.

- **Metakognizioa:** benetakotasuna, hausnarketa, ebaluazioa eta norberaren ikaskuntza eta hazte prozesua berbideratzea.

Labur-labur azaldu behar izanez gero, esanen genuke gaur egungo metodologia didaktikoak jada ez direla kritikarik gabe, modu uniforme, aplikatzen diren «metodo» edo errezeta hutsak, irakaskuntzaren koreografia batera sortzea eskatzen baitute, bai eta profesionalen iritzia ere, hori da-eta haren «osagai» artistikoa. Orokorrean, «orain» eta «hemen» irizpideak izaten dira oinarri, eta egoera arrunten aberastasuna eta benetakotasuna baliatzen dituzte hezkuntza helburuak betetzeko.

Hori horrela, hezkuntza emozionalaren eremuan, askotariko estrategiak erabili ohi dira hurrek, bizipenen bitartez, beren sentimenduak hauteman eta adieraz ditzaten, eta zentzua eman diezaieten, hainbat eta hainbat modutan. Baliabide ohikoenen artean, hauek nabarmentzen dira: jarduera artistikoak, dinamika sozio-afektiboak, introspektzioa, erlaxazioa, esperientzia estetikoak, role-playinga eta dramatizazioa, kasuen azterketa, narrazioak eta askotariko jolasak. Estrategia horien xedea da errealtatearekin konektatzen lagunduko duen gertaera bat sortzea, eta bertan

bizi izandako esperientziak bizitzako beste testuinguru batzuetan baliatzea.

**Irakasleen rolari** dagokionez, gaur egun irakastea zer den era proaktiboan birdefinitzea behar dute irakasleek, azken aldian ikaskuntzaren bideratzaile huts izatera baztertu baitira. Irakastea ez da ezagutzak transmititzea, ez da gauza bera irakastea eta hezteak, ikasgelako komunikazioa ezin da beti bertikala izan, ebaluazioaren funtzioa ez da kalifikatzea, haurrak ez dira irakasleen ekintzaren hartzaile bakarrak, indibidualismoa ez da lanbide horren parte, liburuak ez dira tresna didaktiko bakarra, ezta interesgarriena ere... Bai, hori guztia badakigu. Hala ere, gauza bat da oholtzatik jaitea –jada ez baitu balio–, eta beste bat, oso desberdina, txoko batean desagertzea, haurrek bakarrik ikas dezaten itxaroten, haurrak gai baitira horretarako ere.

Argi dago, ikaslearen rol aktibo batek irakaslearen rol proaktibo bat behar du. Horrela, irakasleak aukera ugari guneak zabalduko dizkio haur bakoitzari, eta, gune horietan, haur bakoitza subjektu askea eta arduratsua izanen da, ez moldatu beharreko objektu bat. Hona hemen kontuz eta jakinduria pedagogikoz hezteko balio ahal duten zenbait iradokizun:

- Norberaren emozioez eta sentimenduez kontzientzia hartzea, eta horien lekukotza ematea.
- Bizitzeko poza erakustea; eguneroko erronken aurrean baikor agertzea; helburuak lortu nahi direnean, pazientzia eta pertseberantzia izatea; aldaketan aurrean, sormena erakustea; beste pertsonekin maitekiro, ulerbera eta gupidatsu agertzea; edota konpromiso etikoa, zentzu kritikoa eta borroka espiritua izatea bakea lortzeko.
- Hezkuntzako egoera oro gertaera original, ireki, zehazgabe, bakar eta errepikaezintzat hartzea, eta une horretaz gozatzea, urteak pasatu ondoren, oroitzen polit bat bihurtu dadin.
- Taldearen bizitzan, eta taldea osatzen duten pertsonen bizitzan, emozioei eta sentimenduei hezkuntza aldetik duten garrantzia ematea, eta lokarri afektibo osasuntsuak eta sintonia sortzea haien artean.
- Taldean sortzen diren emozioei eta sentimenduei arreta jartzea, zilegitzat hartzea, errespetatzea eta aintzat hartzea, emozio eta sentimendu horiek positiboak nahiz negatiboak izan.
- Emozioen adierazpen eta jokabide mingarriei buruz ohartaraztea, eta egoera bere onera ekartzeko zer aukera diren onargarriak erakustea.
- Taldean, taldearekin, taldearentzat eta taldekideentzat aritzea, eta haien eskura egotea.
- Emozioei eta sentimenduei behar den neurrian aurre egitea, muga argiak eta koherenteak ezarri, eta laguntza emanez, nor bere burua kontrolatzeko gai izan dadin.

- Aukerak ematea haurrek gatazka egoerak era autonomoan (ez bakarrik) eta beren konponbideak aukeratzeko gaitasuna ematea.
- Jokabidean izaten diren okerrak oker akademikoaren modu berean tratatzea, haurrak une horretan uler dezakeen modu bakarra eta onena baliatuz, hau da, zertan huts egin duen adieraziz, berriro saiatzeko egoera eta aukera berriak bilatuz, gaiari denbora eskainiz, eta laguntza emanez, askotariko baliabideak baliatuz (metodologiak, berdinen arteko ikaskuntza, indibidualizazioa, praktika, animoak, etab.).
- Haurrei bidea irekitzea askatasunean, berdintasunean eta elkartasunean hazi daitezkeen, bakoitzaren berezitasuna eta aniztasuna errespetatuz.
- Hezkuntza komunitatean, elkarrenganako konfiantza, zoriona eta ongizatea oinarri diren giro positiboak sortzea, eta berriaz giro horri eustea.

Tresnen kuxaren erabilera **monitorizatzeari** dagokionez, gure ustez behar-beharrezkoa izanen litzateke ebidentziak jasotzea, hezkuntza jarduerak erakutsi, horri buruz hausnartu eta gaiarekin lotutako erabakiak hartzeko aukera emanen bailukete, bakarka nahiz taldean, honako hauen bitartez:

- **Dokumentazioa:** hezkuntza prozesuari buruzko behaketak, elkarrizketak, irudiak, iritziak eta era guztietako ebidentziak, aurrerapenaren sekuentzia, eta emaitzak.
- **Jarraipena:** irakaslearen koadernoak, hausnarketa pertsonalak eta oharrik, beharbada baita aurrez zehaztutako errubrikak eta adierazleak ere, arreta elementu jakin batean jarri nahi denean.
- **Akonpainamendua:** helburuak lortzeko laguntzak eta baliabideak, oztupoak gaitzeko eta ikaskuntza optimizatzeko aldaketak, handitzeak eta egokitzapenak.
- **Feedbacka:** analisiaren berri ematea kasu kasuko protagonistari, hutsegiteetatik abiatuz ikastea, solasaldi hezigarriak izatea, bakarkako nahiz taldeko hausnarketa saioak egitea haurrekin, eta egokitzapenak egitea.
- **Ebaluazioa:** benetako jarduerak diseinatzea, indarrak, hobetzeko puntuak, baliatu daitezkeen aukerak eta etorkizuneko erronkak hautemateko; autoebaluazioa, baterako ebaluazioa, taldeko ebaluazioa eta foku taldea.
- **Ikerkuntza:** hausnarketarako eta ekintzarako proiektuak (praktika gogoetatsuak), teoria eta praktika kontrastatzea, datuen bilketa eta ondorioak.
- **Zabalkundea:** ezagutza eskolako komunitateari jakinaraztea, eta profesionalen elkartrukerako foroetan zabaltzea, elkar inspiratzeko.

Maletatxo bakoitzean proposatzen diren jardueri dagokienez, monitorizazioaren helburua hirukoitza da: trazabilitatea, gardentasuna eta eskalabilitatea, hau da, prozesua unez unez ikusteko aukera, zer egiten ari garen erakusteko prestasuna, eta ongi funtzionatzen duenari erantzuteko aukera. Eta parte hartzen duten pertsonen dagokienez, helburua da prozesuaren parte natural izatea, taldearen praktika gogoetatsua sustatzea, eta irakasteko jarduerak eta ikasteko jarduerak orientatzea. Lortutako emaitzei dagokienez, ikerketa zientifikoek adierazi dute hezkuntza emozionalaren eragina epe ertainera eta luzera nabaritzen dela; hain zuzen ere, eskuratzen diren eta benetako erronketan mobilizatzen diren gaitasunen alderdi praktikoetatik gertatzen da hori.

Bestalde, pertsonak beren gaitasunen arabera kategoriatan sailkatzen ahalegintzen den ebaluazioa oso zaila, subjektiboa eta eztabaidagarria da oraindik ere; beraz, emozioen eremuan gauza bera egitea are eta korapilatsuagoa litzateke. Horregatik, zehaztasun gehiagotan sartu gabe, gure prozesua eta taldearena bere osotasunean monitorizatzea xede duen ebaluazio mota proposatzen dugu, eta ez hainbeste pertsona bakoitzaren bakarkako lorpenak monitorizatzen dituenak. Horretarako, zenbait orientabide eta material aurkeztu ditugu maletatxoetan dauden bost karpitetako bakoitzaren amaieran, denok ikasiko dugun prozesu honetan lagungarri izan daitezen.

Bestalde, beti kontuan izanen dugu foku talde baten bidezko ebaluazioa, hau da, gehienez ere zortzi pertsona eta moderatzaile lanak egingen dituen beste pertsona bat –kasu honetan, irakaslea– batuko diren taldea. Foku talde batean, talde bereko nahiz talde desberdinetako haurrek parte har dezakete, bai eta pertsona helduek ere (familiek, irakasleek, laguntzako langileek, etab.). Eskuarki, taldea osatuko duten pertsonak ausaz aukeratuko dira; dena den, iritzi guztiak bildu nahi direnean, hainbat foku talde egiten ahal dira. Taldearen xedea gai bat aztertzea da, nork bere ikuspuntua adieraziz eta horrekin lotutako bizipenak besteekin partekatuz. Solasaldiak ahalik eta naturalekin izaten dira, eta solasaldi horiek grabatzeko baimena eskatu ohi da; baimenik ezean, oharrak hartzen dira. Topaketa horiek 15 minutu eta ordubete artean irauten dute, eta gaia lantzeko egingen ditugun galdera gutxi batzuen bitartez eutsiko zaio bilkuraren hariari. Lortutako datuak taldean interpretatuko dira beti; horrenbestez, baliagarria izanen da eztabaidatzeko eta erabakiak hartzeko.







# 3 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa





# 3 tresnen kutxa

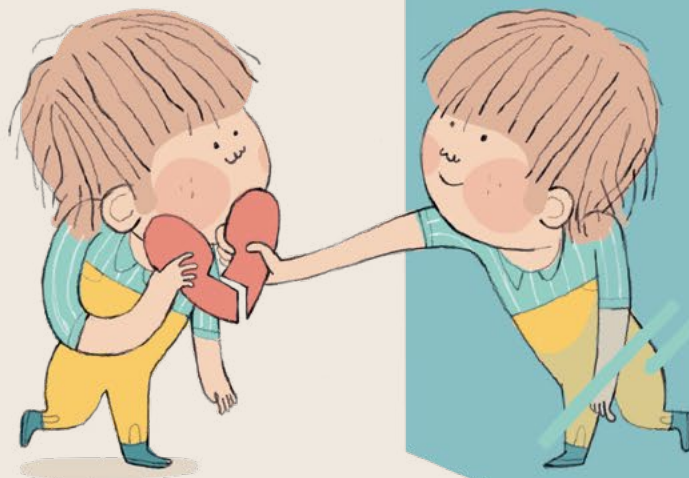
## ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa

1

karpeta

Kontzientzia emozionala,  
autoestimua eta enpatia





## Kontzientzia emozionala, autoestimua eta enpatia

### 1-1

#### ¿Por qué soy una persona maravillosa?

Autokontzeptua, indarrak, hautematea,  
aniztasuna

### 1-2

#### Eguzkia egunero ateratzen da... eta dena berriz hasten da

Autoestimua, nork bere burua onartzea,  
baldintzarik gabeko maitasuna,  
baikortasuna, konfiantza

### 1-3

#### Barrura begiratzeko betaurrekoak

Tristura, poza, jeloskortasuna eta enpatia  
identifikatzea eta adieraztea

### 1-4

#### Nolakoa da edertasuna?

Emozio estetikoak, parafraseatzea, enpatia

#### Ebaluazioa

1.1

## Zergatik naiz pertsona zoragarria?

Autokontzeptua, indarrak, hautematea, aniztasuna



### HELBURUA

Proposamen honen helburua da hurrek beren buruari behatzea, norbera ezagutzea eta baloratzea, eta jabetzea pertsona guztiok desberdinak gara baina denok gara baliotsuak.

Horrez gain, ikasgelako egunerokoan, agerian jarri nahi ditugu pertsona bakar eta ordezkazekin egiten gaituzten gaitasunak, eta adierazi gaitasun horiek beste pertsonen zerbitzura jartzen ditugunean ongizate indibidualaren eta kolektiboaren iturri direla.

Egiaz, norberaren indarrez, abileziez, dohainez eta berezitasunez dugun pertzepzioaren arabera eraikitako autokontzeptua edo irudia garatzen ari gara. Horrez gain, beste pertsonen hautemate zintzoari erreparratzen diogu, ingurukoen iritziak, autokontzeptua atzeraelikatzeaz batera, aniztasuna aintzat hartzea sustatzen baitu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Liburu bat sortuko dugu bakarka, baliosten eta eza gutzen gaituzten pertsonen laguntzarekin. Liburuak orrialde bat izaten ahal du, edo guk nahi adina.

#### A Liburuaren izenburua

Atsegin dugun edozein adjektibo positibok balio izaten ahal du geure buruari horren zergatiak galdetuz, hau da, pertsona zoragarria, baliotsua, ederra, sekulakoa, ikaragarria, aparta, bakarra, bikaina, itzela, ezin hobe, berezia, etab. izaten ahal gara. Halaber, haur bakoitzak gustuko duen ezaugarria aukeratzen ahal du; horrela, gure bildumak izenburu desberdinak izanen ditu. Beste aukera bat da izenburua baiezkotan adieraztea: «pertsona zoragarria naiz», «itzela naiz»... Guk izenburua galdera moduan jartzea proposatu dugu, adierazteko nor garen galdetuko diogula geure buruari norbera hobeto ezagutzen eta ezagutarazten ahalegintzeko.

#### B Liburuaren edukia

Idea orokorra da orrialde bakoitzean jasotzea haurra bere burua baliostera bultzatzen duen zerbait. Orrialde guztiak berdina dira, eta zerbait izanen dute estanpatuta, adibidez hau: **PERTSONA ZORAGARRIA NAIZ!**

Esate baterako, pertsona zoragarria (edo itzela) naiz:  
—Nire begien koloregatik, nire sudurratetik, nire irribarrekatetik...

- Kilimak egiten ditudanean, jauzi egiten dudanean, oinetakoak lotzen ditudanean...
- Barre egiteko, abesteko, marrazteko, txistek kontatzeko... modugatik.
- Txakurra paseatzera ateratzen dudalako, besteei laguntzen dieldalako...
- Une handietan: nire urtebetetzean kandelari putz egiten, nire bizikleta berriari ibiltzen, taldea animatzen...
- Alaia, lasaia, dibertigarria, txukuna, ona, zintzoa, eraman handikoa... naizelako.
- Egun batean hiru pisuko ogitartekoa jan nuelako, txirrista handian jaitsi nintzelako...

Itxura fisikoaren xehetasunekin, zaletasun eta gustuekin, talentu eta abileziekin, ezaugarriekin, bizitako uneekin, ezaugarri pertsonalekin, balentrieekin, orotzapenekin, xehetasun pertsonalekin eta abarrekin beteko ditugu orrialdeak. Ez da orrialde horiek betetzeko presarik izan behar; hau da, denbora bat hartzen ahal dugu zein bereziak garen jakiteko, familiakoei eta lagunei galdetuz. Orrialde osatzeko, irudi bat jarriko dugu; marrazki bat, *collage* bat edo argazki bat izaten ahal da.

Beste aukera interesgarri bat ikaskideei orrialdeak oparitzeko dinamika sortzea da; hau da, ikaskideei behatuko diegu, eta nola miresten ditugun jakinaraziko diegu.

#### C Liburuaren egitea: materialak

Jarduerari eman nahi diogun garrantziaren eta eskaini nahi diogun denboraren arabera, argitalpen xumea edo luxuzkoa egiten ahal da. Xumea, sakelako liburuaren antzekoa, DIN-A3 neurriko orri batekin egiten ahal da; hau da, lehenbizi luzetara doblatuko dugu erditik, gero erditik tolestuko dugu, eta zati bakoitza atzerantz plegatuko dugu. Horrela, akordeoi formako liburu bat izanen dugu, ongi indartua; azala eta kontrazala izanen ditu, eta sei orri betetzeko (lau aurreko aldean eta bi atzeko aldean). Argitalpen mota honek ez du graparik behar, eta apal batean jar daiteke erakusgai, apur bat zabalduta; poltsikoan ere gorde daiteke, guztiz itxita.

Oinarri horretatik abiatuta, luxuzko argitalpenak egiten ahal dira, azalerako, kontrazalerako eta barruko orrialdeetarako erabiltzen den materialaren eta koadernaketa motaren arabera. «Giltzarrapo» eredu, esaterako, interesgarria da, eraztun batez nahi beste orrialde (kartoi mehea, plastifikatua...) lotzeko aukera ematen baitu; horrela, liburu orrialde orrialde osatu ahal izanen da, amaituzat ematea erabakitzen den arte. Hurrek beren ezaugarriak adierazteko orrialde bakoitzean erabiliko duten baliabide





1·2

## Eguzkia egunero ateratzen da... eta dena berriz hasten da

Autoestimua, nor bere burua onartzea, baldintzarik gabeko maitasuna, baikortasuna, konfiantza



### HELBURUA

Proposamen honetan, konfiantza eta baikortasuna garatzen saiatuko gara, bizitzari garen moduan aurre egiteko. Esan ohi denez, zer daukagun ez da garrantzitsua, baizik eta daukagun horrekin norainoko gozamen ateratzen dugun.

Autoestimua orekatua lortzeko, geure burua ongi ezagutzeaz gain, koherentziaz baloratu behar ditugu gure gaitasunak eta aukerak; hau da, geure burua onartu behar dugu. Kontuan hartu beharreko beste gauza bat da egun bakoitza estreinaldi handi baten parekoa dela, guztiz berria eta promesaz bete; hau da, atzo huts egin arren, gaur gainditzen ahal dugu.

Era berean, beste pertsonak onartzeko lan egiten dugu, ohartuz abilezia, izateko modu edo ezaugarri bakoitzak berezko balioa duela eta baliagarria dela horretarako abagune aproposa sortzen denean.

Kontatuko dugun istorioaren bidez, edota antzeko beste baliabide batzuen bitartez, interesgarria izaten ahal da baldintzarik gabeko onarpenaren ideia azaltzea, hau da, gure familiakoen eta hurbileko lagunen maitasuna; izan ere, gertatzen dena gertatzen dela, pertsona horiek beti maiteko gaituzte, soilik gu geu izateagatik.

Azkenik, nor bere mugak gainditzeko jarrera trebatzen saiatzen ahal gara, norbera hobetzen jarraitzeko bidez. Horregatik esaten dugu hau: eguzkia egunero ateratzen da eta dena berriz hasten da.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Istorioko xume bat kontatuko dugu, non itxuraz garrantzirik ez duten zenbait ezaugarri pertsonalek balio ikaragarria dutela erakusten duten. Ausartzen denak istorio bat asmatzen ahal du, entzule izanaren duen taldearen arabera egokituta.

#### **A** Istorioko kontakizuna: *Bobby, kolore bakarrek txakurtxo*

*Bobby bere sei anai-arrebekin batera jaio zen. Txikiena zen, eta bera zen, guztietatik, kolore bakarrek txakurkume bakarra. Beste txakurtxoek gutxi irauten zuten animalia dendan, oso atseginak baitziren, eta izugarri maite zituzten neska-mutilen familiek adoptatu zituzten.*

*Bobby bakarrik geratu zen lehenbiziko gauean, lapur batzuk sartu ziren, eta Bobbyk orbanik ez zuenez,*

*lapurrak ez ziren ohartu Bobby mugitu egin zela, eta ongi-ongi makurtuta eta zaratarik egin gabe, jabea esnatzera igo zela, goiko pisuan baitzegoen lo.*

*Zer gertatzen ari zen ohartu zenean, jabeak alarma jo zuen, eta lapurrak ziztu bizian joan ziren, ikaratuta eta ezer eraman gabe. Atea ongi itxi ondoren, honela esan zion jabeak:*

*—Zatoz hona, Bobby, txakurtxo ausart eta polit hori! Zatoz hona!*

*Bobbyk oraindik ez zekien hori izanen zela bere izena, eta atzera begiratu zuen, otso zakurra, untxi zakurra, zakur dalmaziarra edo, gutxienez, setter irlandar bat ikusiko zuelakoan. Baina han ez zegoen beste inor, bera bakarrik. Burua altxatu zuen, eta ikusi zuen jabea irribarre egiten ari zitzaiola. Besoetan hartu zuen eta, lastanak eman, hau esan zion:*

*—Ba al dakizu, Bobby? Zure anaia-arrebatxoak zu baino handitxoagoak ziren eta orban polit-politak zituzten, baina nik zu maite zaitut, nire lagun leiala zarelako.*

*Gero, ohe oinean utzi zuen eta, aho zabalka, hau esan zuen:*

*—Hemendik aurrera, zuk ni zainduko nauzu eta nik zu zainduko zaitut.*

#### **B** Istorioko buruzko solasaldia

Horren antzeko istorioa kontatzen duten narrazio ugari daude; besteak beste, hauek datozkigu burura: *Ahatetxo itsusia* (H.C. Andersen), *Supermurci* (M. Carr), *Totalmente Adrian* (T. Percival), *Elmer* (D. McKee), *Caracol Col* (C. Parets) eta *Neu naiz handiena* (B. Ibarrola).

Hemen, baldintzarik gabeko onarpenaren balioa nabarmendu nahi izan dugu, istorioko protagonista ikaragarri harritu baita jabeak hasieratik maite delako jabetzean. Gai horrekin lotuta, beste ipuin hauek aipa daitezke: *Nire maitea* (A. Desbordes), *Siempre te querré, pequeño* (D. Gliori), *Where's my baby* (J. Ashworth eta J. Clark), *Te quiero, casi siempre* (A. Llenas) eta *Cosita linda* (A. Browne).

Horregatik, elkarrizketan egiten dugun galderetako bat hau izan da: Zure aitak eta amak (edota aitona-amonek) aldatuko al zintuzkete beste haur batekin? Eta neska-mutil hori altuagoa, bizkorragoa, ederra goa... balitz? Zergatik?

**C Eguzkia egunero ateratzen da**

Biribilean egiteko jolas batekin jarraituko dugu. Guztiak beren aulkietan egonen dira, jolasari hasiera emanen diona salbu; pertsona hori biribilaren erdian jarriko da, zutik (irakaslea izanen da normalean). Pertsona hori biribilaren erdian egoten ahal da denbora guztian, aginduak ematen, edota jolasean parte hartzen ahal du, eta, agindu bat eman ondoren, lasterka joaten ahal da hutsik dagoen aulki batean eserterera. Erdian dagoen pertsona horrek hau esanen du: «Eguzkia egunero ateratzen da betaurrekoak erabiltzen dituenarentzat». Orduan, betaurrekoak dituzten neska-mutilak lekuz aldatzera joanen dira, lasterka. Esaldi hauek ere esaten ahal ditu: «Eguzkia egunero ateratzen da...: neba edo arreba txiki bat duenarentzat, ilehoria denarentzat, potzolo dagoenarentzat, goizetan logura izaten denarentzat, armiarmen beldur denarentzat, eskolara etortzea gustuko ez dutenarentzat, jatean zikintzen direnarentzat...».

Jarduera honetan, oso garrantzitsua da taldearen benetako egoerak azalratzea, baina are gehiago inor besteen aurrean nabarmenduta ez sentiaraztea; beraz, ongi eta aurrez erabaki beharko dugu zein den gainditu behar ez den marra hori.

*Sale el sol\** abestia (Nil Moliner) lagungarria izaten ahal da pertsona helduak ere animatzeko. Abestiaren leloak mezu positibo bat ematen du behin eta berriz, gure errealitatea hobetzen ausartu gaitezten.

**ZORIONA ETA ONGIZATEA**

Tresnen kutxako proposamenak komunitatean landu nahi ditugun balioak, jarrerak eta jokabideak argitzeko aitzakia bat baino ez dira. Horregatik, ongi egiten ditugun gauzez jabetzeko moduak finkatuko ditugu, baina ez gaizki ateratzen zaiguna zurrizteko aitzakiaztat, indarra ateratzeko gunetzat baizik, oraindik kostatzen egiten zaigun hura lortzen ahalegintzeko. Xedea da, pixkanaka, haurrak ohartzea zer dagoen bere esku eta zer ez, eta beren bizitzekin aurrera jarraitzeko alternatiba egokiak bilatzen ikastea, onena baliatuz, hau da, norberaren ezaugarriak indartuz, hutsuneak minimizatuz eta gabeziak gainditzen ahaleginduz.

Egokia irudituz gero, ikasgelan edo eskolan «ospearen pasabidea» jar dezakegu, norbaitek zerbait nekeza baina benetan garrantzitsua lortzen duenean bere izarra izan dezan. Adibidez: Mariak: itxaroten jakiteagatik; Andonik: beti «mesedez» esateagatik; Rosaliak: besteei agintzen uzteagatik; Iñakik: eskolara oinez etortzeagatik; Arantxak: den-dena jateagatik... Edo, besterik gabe, tapiz gorri bat jar daiteke, balio handiko zerbait lortzean bertatik pozez ibiltzeko. Norbaitek bere buruari erronka bat jarri nahi badio, egin dezala; guk ez diogu eskatuko, are gehiago, haur bakoitzak heldutasuna lortzen duen arte eta norabide zehatz horretan aurrera egiteko gai izan arte zain egonen gara.

*Sale el sol* abestia entzun badugu, beste aukera bat izaten ahal da koloretako led argien zerrenda bat zintzilikatzea, erronka edo gainditutako arazo bakoitzeko etiketa bat jarrita. Beti bezala, behatu eta dokumentatu egingen dugu.

\* <https://www.youtube.com/watch?v=oQaG5P0K-Kk>

1.3

## Barrura begiratzeko betaurrekoak

Tristura, poza, jeloskortasuna eta enpatia identifikatzea eta adieraztea



### HELBURUA

Xedea da zenbait sentimendu aztertzea, antzematea, horiei izena jartzea, eta horiek sortzen dituzten egoerekin eta zenbait kanpo adierazpenekin lotzea. Geuru buruan antzeman ondoren, beste pertsonengan identifikatzen ahaleginduko gara.

Enpatia zer den ikasten hasiko gara, beste pertsona bat gure lekuan nola jartzen den behatuz; nolahi ere, enpatia ez da erraz garatzen, sinpatiarekin nahasi ohi baita. Beste pertsona batekin sentitzeak harekin konektatzea adierazten du, hura epaitu gabe, ez onerako ez txarrerako; hau da, emozionalki lagun egitea da, eta ulertaraztea bere ondoan gaudela (ez bere alde).

Jeloskortasunari dagokionez, jabetu behar dugu normala dela jeloskor sentitzea –jende asko sentitzen da horrela–; zer sentipen sorrarazten dizkigun ohartu behar dugu, eta sentipen horiek modu eraikitzailean eta autonomiaz bideratzeko moduak aurkitu behar ditugu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Jarduera honetarako, hauek beharko ditugu: 3 betaurreko (gorriak, urdinak eta berdeak), aldizkariak, liburu ilustratu zaharrak, argazkiak, emotikonoak... (poza eta tristura adierazten duten aurpegiak izan beharko dituzte), eta kartoi mehe pare bat, posterrak egiteko.

**A Aurkezpena: «Barrura begiratzeko betaurrekoak»**  
Hasteko, betaurrekoak erabiltzen dituzten ezagun guztien izenak esanen ditugu. Zerrenda luze bat dugunean, galdera hau eginen dugu: Zergatik erabiltzen dituzte betaurrekoak pertsona horiek guztiek? Noski, erantzunetan, ikusmen arazoak aipatuko dira, bai eta gauzak argi eta garbi ikusteko zailtasunak ere. Bada, bai, betaurreko normalek kanpoko gauzak ongi ikusteko balio dute. Baina gaur betaurreko berezi batzuk ditugu, barrukoa ongi ikusteko. Janzten baditugu, zer ikusiko dugu? Galdera horren erantzunak askotarikoagoak izanen dira; baliteke eskeletoari eta barne organoei, ospitalean X izpien gailuekin ikusten direnei, buruzko aipamenak egitea. Gure betaurrekoak, ordea, bereziagoak dira; nola sentitzen garen ikus daiteke haiekin. Lehenbizi, urdinak probatuko ditugu; tristurarako dira. Gero gorriak; pozerako dira. Eta azkenik, berdeak, jeloskortasunerakoak.

Kolore horietako betaurreko merkeak aurkitzen ahal ditugu, kartoi mehez edota beste material batzuek egiten ahal ditugu, edota, besterik gabe, nahi ditugun koloretako zelofan papera erabiltzen ahal dugu.

**B Pozari eta tristurari buruzko solasaldia: horma-irudia**  
Betaurreko gorriak jantziko ditugu, pozik gaudenean eta ongi sentiarazten gaituen zerbait esaten dugunean ikusten dutenak. Orokorrean, irakaslea hasiko da, zer proposatzen den ongi uler dezaten, eta, printzipioz, erantzun guztiak izanen dira onargarriak, epaitu eta kritikatu gabe. Galdetuko diegu ea norik jantzi nahi dituen betaurrekoak eta poza sorrarazten dion zerbait kontatu. Adibidez:

- Ni poztu egiten naiz nire txakurrak miatzkatzen nauenean.
- Ni pozik sentitzen naiz afaltzeko patata tortilla dagoenean.
- Ni pozik nago parkera irteten naizenean.
- Ni poztu egiten nau jendea barrez ikusteak.
- Oso pozik jartzen naiz antzara jokoan irabazten dudanean.

Gero, pozik gaudenean zer sentitzen dugun aztertuko dugu.

- Pozik nago, ongi sentitzen naiz.
- Ahoak irribarre bat marrazten du, eta begiek dir-dir egiten dute.
- Begiek bi marratxoren itxura hartzen dute.
- Masailetan elutxak ateratzen zaizkit.
- Kilimak izaten ditut barruan.
- Gauza asko egiteko gogoa izaten dut.
- Salto txikiak egiten ditut, txalo jo, abestu eta dantzatu.
- Hori inoiz ez amaitzea nahi izaten dut.
- Emozioaren emozioz, lurrera erortzen naiz, eta garrasi egiten dut.

Eta beste pertsona bat pozik dagoen jakin nahi badugu, nola asmatuko dugu? Proba eginen dugu, prestatu ditugun irudiak erdian jarrita. Poza adierazten duen pertsona baten irudia ikusten duenak hartu eginen du, eta pozaren posterrean itsatsiko dugu. Gero, lurrean geratu diren argazkiei arretaz begiratu diegu, eta hau galdetuko dugu: «Zer gertatzen zaie? Nola dakigu?». Gainerako irudiek tristura besterik ez dute adierazten; sentimendu horri buruz hitz eginen dugu, aurrez egin bezala, eta tristuraren posterrean itsatsiko dugu. Tristura ageriko egiten duten ezaugarriak antzemanen ditugu: negarra, burua makur, sorbalda eroriak, ezpain ertza beherantz, begiak handituta, hasperenak, bakarrik egoteko gogoa, pisua oinetan, korapiloa sabelean, gauzak egiteko gogo falta, etab.

**C Gorputz adierazpenaren jolasa**

Biribilean jarrita, elkar ongi ikusteko, pozik edo triste gauden adierazi beharko dugu, ezer esan gabe eta soinurik egin gabe. Egin dezagun proba bat: «Pozik

nago!» Eta imintzioei, keinuei eta ekintzei behatuko diegu. «Triste nago!» Eta posizio uzkurtoak ikusiko ditugu, negar itxurak, tristura aurpegiak... Orain, zaildu eginen dugu jarduera; zer gertatzen zaigun adieraziko dugu, eta egoera horrek zer sentimendu sortzen duen asmatu beharko dute, eta gorputz hizkuntzaren bitartez adierazi. Adibidez: opari bat eman didate, erori egin naiz eta belaunak odoletan ditud, ez dut nire ipuin gustukoena aurkitzen, parkera noa bizikletarekin... Egoera horien artean, benetakoak diren zenbait gertaera aipa ditzakegu: jolastokian bultza egiten didate, belarrira oihu egiten didate, inork ez du nirekin jolastu nahi, lana oso ongi ateratzen zait, irakasleak zoriondu egin nau, esanekoa naiz, denei laguntzen diet, nire jostailuak uzten dizkiet besteei, etab. Jolasa are gehiago zaildu nahi izanez gero, taldearen heldutasun mailaren arabera komeni den neurrian, egoera anbiguoak aipa ditzakegu, batzuei poza eta besteei tristura sorrarazten dietenak: etxean esan didate niretzako logela bat izanen dudala, nire neba-arreben arropa erabili behar dut... Horrela ohartzeko hasiko gara pertsona batzuei eta besteei ez dietela tristura edo poza gauza berdinek eragiten, eta gure sentipenak aldatu egiten direla barrura begiratzeko ikusten dugunaren arabera (erabiltzen ditugun betaurrekoen arabera).

Jarduera horrek anabasa sortuko du azkenean, baina ongi kontrolatu dezakegu, poza (zalaparta) sortzen duten egoerak eta tristura (isiltasuna) sortzen duten egoerak nahasiz.

**D Jeloskortasunaren harila eta enpatia: ulertzen zaitut** Jeloskortasunaz jabetzeko –errudun sentitu gabe–, eta enpatiaz –babes emozional modura (kasu honetan, irakaslearena)– eta erregulazio positiboaz ohartzeko, betaurreko berdeak erabiliko ditugu. Azalduko dugu betaurreko berdeak jantzen ditugunean oso txiki bihurtzen garela, betaurreko horien bitartez barrutik ateratzen zaigun inbidia (frustrazioa) ikusten baitugu, beste pertsona batzuek guk ere izan nahi genukeen baina nola lortu ez dakigun zerbait daukatela ohartzeko sentitzen duguna. Zenbait adibide emanen ditugu, eta esandakoarekin ados daudenei edo horrelako zerbait gertatu izan zaienei lurtean esertzeko eskatuko diegu.

—Jeloskor jartzen naiz amak umea besoetan duenean. Esertzen direnei, hau esanen diegu: «Ulertzen zaitut, hori normala da, familian umeak dituzten pertsona askori gertatzen zaie».

—Jeloskor jartzen naiz irakasleak beste ikaskide bat zoriontzen duenean. «Ulertzen zaitut, hori normala da, denoi gertatzen zaigu noizbait».

—Jeloskor jartzen naiz norbaitek nik ez dudana jostailu bat daukala ikusten dudanean. «Ulertzen zaitut, hori gertatu ohi da, batzuetan horrela sentitzen gara».

—Jeloskor jartzen naiz nire anai-arreba zaharrenak ni baino beranduago oheratzen direnean. «Ulertzen zaitut, hori normala da, denok nahi ditugu anai-arreba zaharrenen abantailak izatea».

Lurtean gaudela, ahalik eta gehien uzkurtuko gara, haril baten moduan. Jeloskortasunak barrua estutzen digu. Begiak ireki arren, ez dugu ia ezer ikusten, burua hanka artean sartuta baitugu, eta gorputz osoan dugu min, jarrera horretan egoteagatik; ia ezin dugu arnastu ere egin! Zer egiten dugu hobeki sentitzeko? Besoak

zabalduko ditugu, eta lurtean etzanean gara, eskuak sa-belean jarrita; pixkanaka hartuko dugu arnasa, behin, bi aldiz, hiru aldiz... Gero, duela gutxi gertatu zaigun gauza alai batean pentsatuko dugu, eta hau esanen diogu geure buruari: «Handia zara! Pertsona ederra zara!». Eta poliki-poliki, zutituz joanen gara, eta hobeki sentituko gara. Argi utzi behar da jeloskortasunaren harila ez dela askatuko elkar joz, oihu eginez edo gaizki jokatu; hau da, pertsona bakoitzaren barruan dagoenez, lasaituz eta pazientzia handia izanez askatuko da, hori hasteko.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Garrantzitsua da irakasleek ahalegina egitea ikasleek emozioen inguruan duten lexikoa aberasteko; izan ere, askotan, haur batek adierazten duen sentimenduari izena jartzen diogunean, haurra lasaitzen hasten da, aintzat hartzen dugula nabaritzen baitu. Hau da, «min-duta zaude», «atekabetuta zaude», «nahi zenuena ez duzula lortu sentitzen duzu» edota antzeko esaldiren bat esaten badiogu, jada ez du jarraitu behar etsipenez negar egiten, ostiko eginez, oihuka edota beste edozein modutan atentzioa ematen, eta konponbidea bilatzeko lan egin ahal izanen dugu. Buruan izan behar dugu, halaber, sentimendu guztiak direla zilegi, eta ez dagoela haiek gaitzetsi beharrik. Dena den, onartezina izaten ahal da jokabide txarra izatea, emozioaren kudeaketa desegoki baten ondorioz. Kasu horretan, egoera emozionala aztertu ondoren, haurrari kargu hartuko diogu jokabide hori izateari utz diezaien, eta bere energia emozionala bideratzeko zer aukera dituen erakutsiko diogu.

Jeloskortasuna oso ohikoa da haurtzaroan, baina pertsona helduek, oro har, ez dute aintzakotzat hartzen, eta horrek sumindu egiten ditu haurrak. Jeloskortasunak frustrazioa sorrarazten digu, eta ezinegona, umore al-daketak, arbuioa eta setakeria eragiten dizkigu, besteak beste. «Inbidia sana» sentitzen dugunean, beste pertsona baten lorpenak miresten ditugu, baina lorpen horiek gure autoestimuan eragiten dutenean, hura txikiagotuz, beste irtenbide bat behar izaten dugu. Normalean, laguntza behar izanen dugu ulertzeko ezin ditugula beti gure nahi guztiak bete; halaber, laguntza beharko dugu galera moduan bizi ditugun uneetan ere. Beste pertsona baten enpatiak balio izaten du gehien horrelako egoeretan; ustekabeko besarkada batek, broma txiki batek edota onarpen begirada batek eragin positibo izaten dute horrelakoetan. Beraz, egoera emozionalaz jabetzen lagundu behar dugu, eta horiek kudeatzen ikasten. Zer betaurreko daramatzazu gaur? Eta beste batzuekin aldatuko bagenitu? Eta nola egiten dugu hori?

Jeloskortasunari buruzko ipuinetatik, hauek gomendatzen ditugu: *Pupu eta Lore jeloskor* (U. Alberdi), *Ana no quiere crecer* (R. Rius), *Cuando estoy celoso* (T. Moroney), *Jeloskor nago* (A. Eurgorta eta L. Garces), *¡Porque siempre va a ser así!* (J. Trebier), *El cambalache* (J. Ormerod), *Kopetilun* (Émile Jadoul), *César Celosaurio* (B. Moses) eta *¡Papá es mío!* (I. Brenman).

1.4

## Nolakoa da edertasuna?

Emozio estetikoak, parafraseatzea, enpatia



### HELBURUA

Emozio estetikoek artearekin eta edertasunarekin dute zerikusia, hunkitzen gaituen zerbait hautematean gozamenerako eta gogobetetasuna nahiz plazera sentitzeko moduak baitira. Horregatik, ilunabar batekin, ilargi betearen dirdirarekin, melodia batekin, erritmo batekin, itsasoko maskor baten perfekzioarekin, hai-zeak hostoetan sortzen duen soinuarekin, konplizitatezko begirada batekin, antzezlan batekin, dantza ikuskizun batekin, eskultura batekin, usain batekin edota patxadan lo dagoen pertsona batekin hunkitzen ikasteak atak irekitzen dizkio zorionari. Edertasuna, bere sentsibilitate bereziaren bitartez –bere kulturaren eta bizi den garaiaren arabera–, hura hautemateko gai denarentzat soilik existitzen da, eta betetasunaren, unibertsoarekiko batasunaren eta ongizate orokorraren sentipen lasaia sortzen du. Zalantzarik gabe, edertasunaz gozatzeko balio ikaragarriko bizi baliabidea ematen du, eta, hala ez badirudi ere, gehiegizko estimulazioa jakin-minari eusteko gaitasunaren aurka doa; hain zuzen ere, jakin-min horrek ematen digu aukera eguneroko gauza sinpleekin liluratzeko.

Enpatiari dagokionez, oraingoan ikaskideak nola sentitzen diren jakiteko interesa agertzeari erreparatuko diogu, parafraseatzeko formula erraz batekin.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Tailer multisensorial txiki bat antolatuko dugu, gure bost zentzumenak edo, agian, bakarra –ongien deritzoguna– birsortzeko. Lasaitasun, moteltasun, harri-dura eta plazer giro bat sortu nahi dugu, besterik gabe, ongi pasatzeko.

#### A Hitzzen ispilutxoia

Beste ezer baino lehen, hitzen ispilutxoia landuko dugu denbora tarte labur batez. Nola dabilen erakusteko, nahikoa dugu eskuz esku pasatuko dugun ispilutxo bat, baina tailerrerako, komeni da bikote bakoitzak ispilutxo bat izatea (benetakoa edo moztutakoa izaten ahal da). Hitzzen ispilutxoan, aurpegia islatu beharrean, hitzak islatzen dira, eta oso bitxia da, gainera, belarrien orde bi bihotz baititu, beste pertsonen zer esaten

duten arreta handiz eta maitasun betez entzuteko balio dutenak. Nork esan nahi du zerbait, ispilutxoak nola funtzionatzen duen ikusteko? Norbaitek hitza hartu arte zain egonena gara, eta, gero, ispilutxo eskuetan hartuta, hark esandakoa ia hitzez hitz errepikatuko dugu; amaieran, galdera hau egingen diogu: «Ongi ulertu al dizut?». Edo nahi izanez gero, errazagoa izateko, «Zuzena al da?» galdetzen ahal dugu, beti formula bera erabiliz. Zenbait esku hartzeren ondoren, hitzen ispilutxo nork erabili nahi duen galdetuko dugu. Ispilutxo duenak entzundako esaldia parafraseatu beharko du, baina ontzat emanen dugu arreta eta interes handiz entzuten duela ikusten badugu. Ispilutxo hori ikasgelan zintzilikatuta izanen dugu, ongi ikusteko lekuan, eta norbaitek zer esan nahi diogun ongi uler dezala nahi dugunean, ispilutxo eskuan hartzeko eskatuko diogu guk mezua esan bitartean.

#### B Giro sensorialak prestatzea

- Usaimenerako, usain belarrak, txokolata, arrosak, kafea eta usain oneko beste elementu batzuk behar ditugu. Telazko zakutxo opakuetan sartuko ditugu, pixka bat estutzean beren usaina usaintzeko moduan.
- Entzumenerako, honako hauek beharko ditugu: erreproduzigailuak eta kaskoak, zen motako musika eta naturako soinuak<sup>1</sup> edo musika klasikoko piezak<sup>2</sup>, musika kutxa bat, euri makila, etab.
- Ukimenerako, material hauek beharko ditugu: beluseko eta zetazko oihal leunak eta objektu naturalak, estresaren aurkako pilotak, ukitzeko atseginak diren objektuak (hala nola lumak), barraskiloak, ibaiko harriak, peluxeak, zenbait materialez (arroz, irina, txitxirioak...) betetako puxikak, eta abar.
- Ikusmenerako, argien eta itzalen jolasak erabiltzen ahal ditugu, bai eta itsas hondoari buruzko bideoak, margolanak, eskulturak edo naturako irudiak, kaleidoskopioak, elur bola apaingarriak, led erako kandela bat, eta barruan koloretako led argien zerrenda bat duen pota bat ere.
- Dastamenerako, besteak beste, zuritutako fruta eta galletak erabiltzen ahal dira, betiere izaten ahal diren intolerantziak zainduz.

<sup>1</sup> Hala nola <https://www.youtube.com/watch?v=6CoMDwhfaew>

<sup>2</sup> Hala nola *Plaisir d'amour* (J.P. Martini) <https://youtu.be/y5Y6RMYdd9M>

### C Ibilbide sentsoriala binaka

Giro edo gune bakoitza 5 zentzumenetako bakoitzarekin lotuko dugu, errazago kokatzeko, eta bikoteak eginen ditugu edota beren kasa egiten lagunduko diegu. Bikote bakoitzari jarraitu beharreko ibilbidea adierazten den medailoia emanen diogu; horrela, une batean leku berean dauden bikoteen kopurua neurtu ahal izanen dugu. Nolanahi ere, haurrak ohituta dauden beste edozein antolakuntza estrategia erabiltzen ahal dugu (koloreen bidez, etab.). Bikoteko beste kideak hitzen ispilua izanen du zintzilik.

Ahal den guztietan, hobe da tailerra talde erdiarekin egitea, hobeki pasatu dezaten. Behin zentzumen gu-neak muntatuta, behar beste denboran edukitzen ahal dira, eta nahi denean materialak osatu eta aldatu ahal izanen dira.

Tailerrean parte hartzeko, zer egin behar den zehazten duten zenbait agindu daude:

1. Beti bikotean ibiliko gara.
2. Medailoian adierazitako bideari jarraituko diogu.
3. Pertsona isilak izanen gara, baxu hitz eginen dugu, poliki mugituko gara, eta patxadaz ibiliko gara.
4. Gunea jasotzeko lehen abisua entzutean, behar bezala ordenatuko dugu.
5. Bigarren abisua entzutean, bikotearen aurrean eseriko gara, eta nola sentitu den galdetuko diogu; erantzuna errepikatuko diogu, eta, gero, berak galdera bera egingo digu (hitzen ispilua).
6. Hirugarren abisua entzutean, beste gunea esploratzera joanen gara.

Aginduak azaltzeko unea baliatu dezakegu hitzen ispi-luarekin praktikatzeko; hau da, norbaiti eskatzen ahal diogu zer esan berri dugun errepikatuz. Adibidez: «Zuk binaka joan gaitezen nahi duzu. Ongi ulertu al dizut?» edo «Zuk diozu medailoian adierazitako

bideari jarraitu behar diogula. Ongi ulertu al dizut?». Baina, berez, nahikoa da arreta jartzea.

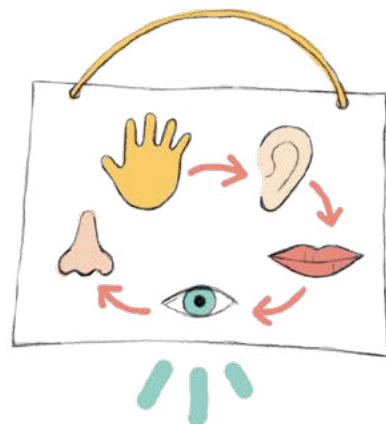
### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Gauza arruntekin harritzeak eta inguruan dugunagatik eskerrak emateak bizitza aparta izaten eta zoriontsu bizitzen laguntzen digu. Hori dela eta, atsedean eta ongizate uneak sortu eta baliatuko ditugu elkarrekin bizi dugun unearen magiaz jabetzeko, soil-soilik txori baten kantua elkarrekin entzuteagatik, kristal batean euri tantak irristatzen ikusteagatik, batera kantatzeagatik, eguzki izpi batek prisma batekin nola jolasten duen behatzeagatik, poema bat geldiro irakurtzen duen edo ipuin bera behin eta berriz kontatzen duen ahotsaren doinua entzuteagatik, udaberria usaintzeagatik, eta abar. Ederra iruditu zitzaigun zerbaiti buruzko aipamenak ere eginen ditugu, edota behatzen ari garen zerbait, estetikoki, zer iruditzen zaien galdetuko diegu.

Gauza xumeek sortzen diguten plazeraz hitz eginen dugu, eta une batean, irakaspenik eman gabe, emozio estetiko horiek kontrastatuko ditugu bideo jokoek eta pantailek, gehiegi erabiltzen ditugunean, sortzen diguten urduritasunarekin eta estresarekin. Pertsona orok bere inguruan edertasuna sortzeko duen gaitasunaz hitz eginen dugu, ordenatuta, garbi, kontuz, eta sentsibilitatea eta sormena erakutsiz, eta askotan animatuko ditugu egunerokoaren «artista» izatera, baita artelanak eginen dituzten «artista» izatera ere.

Gure liburutegian askotariko liburuak izaten ahaleginduko gara, kalitatezko ilustrazio ederrekin. Hona hemen zenbait adibide: *Piztiak bizi diren lekuan* (M. Sendak), *Koloretako munstroa* (A. Llenas), *El muñeco de Nieve* (R. Briggs), *El grúfalo* (J. Donaldson eta A. Scheffler) eta *Cómo atrapar una estrella* (O. Jeffers), edota argazkien eta artelanen liburuak ere.

Halaber, ageriko leku batean zintzilikatuko ditugu neska-mutilek oparitu ohi dizkiguten marrazkiak. Eta beti eskertuko dizkiegu, lanak gorai patuz.





## Ebaluazioa

Pip Wilson psikologo britainiarrak proba hau sortu zuen, egoera emozionala zehazteko. «Blob» izeneko figurak irudi amorfoak dira, eta edonork ikus dezake bere burua irudi amorfo horietan identifikatuta.

Jarduera hau egiteko, haurrei eskatuko diegu panpinatxoak ongi ikusteko eta zertan ari diren begiratzeko. Gero haxe galdetuko diegu: panpinatxo hauetako bat bazina, zein izanen zinake? Haur bakoitzaren izena jarriko dugu aukeratu duen figuraren ondoan. Jardueraren helburua da irakasleen hausnarketa piztea ikasleen egoera emozionaleri buruz.

Probaren interpretazio klasikoa segidan aurkeztuko ditugun parametroen arabera egin ohi da. Parametro horiek zenbait erantzuni erreparatzeko balio dute, eta, hortik abiatuta, zer emozio landu behar ditugun, zein den taldearen egoera, zein diren egoera premiazkoenak, zer dakigun geure buruz, eta abar jakinen dugu.



**1, 3, 6 eta 7 irudiak** Pertsona motibatu bat irudikatzen dute; ez die beldurrik bizitzan ager daitezkeen oztopoei edo hesiei.

**2, 11, 12, 18 eta 19 irudiak** Lagunarteko pertsona bat erakusten dute, hitzuna, lagunak babesten dituen eta haien laguntzen ahalegintzen dena.

**4 irudia** Bizitza egonkorra adierazten du; dena den, ahalik eta arrakasta handiena lortzen ahalegintzen da, betiere prozesuan ez baditu zailtasun gehiegi gainditu behar.

**5 irudia** Neke eta ahultasun sentipena, energia gutxi eta motibazio falta adierazten ditu.

**8 irudia** Bere barruan galtzea eta bere munduan bizitzea gustatzen zaion pertsona iradokitzen du, bere gaiei eta bere buruari buruz meditatzea gustatzen zaiona.

**9 irudia** Pertsona alaia erakusten du, ongi pasatzea oso gustuko duena.

**10 eta 15 irudiak** Bizitzara normaltasunez egokitzen den pertsona bat adierazten dute, bere inguruan eroso sentitzen dena; bere egoera onena da.

**13 eta 21 irudiak** Bere baitan itxita bizi ohi den norbait erakusten du; oro har, asko kezkatzen da, eta, ahal duen guztietan, beste pertsonekin harremanik ez izaten ahalegintzen da.

**14 irudia** Irudi honek kolapso emozionala izateko puntu dagoen pertsona irudikatzen du, agian, krisi bat izaten ari dena.

**16 eta 17 irudiak** Beste pertsona baten sostengu izateak eragindako nekea adierazten dute; nolahi ere, 17. irudia besarkada bat ematen ari zaio, eta horrek adierazten du ingurukoaren arreta duela.

**20 irudia** Irudi hau autoestimu handia duten pertsonak aukeratu ohi dute, berezko liderrek; beste pertsonak haiengana gerturatu ohi dira haien iritzia entzuterako.

Nolanahi ere, proba honek inola ere ez du zehazten ehuneko ehunean benetakoko egoera emozionala eta, are gutxiago, egoera iraunkorra. Beraz, ebaluazio guztietan gomendatzen dugu foku taldera jotzea; izan ere, foku taldeari esker, ez da beharrezkoa banan-banan ebaluatzea zer-nolako parte hartzeak izan diren, zer arrasto utzi duten taldean eta zer alderditan eragin behar dugun adieraziko diguten ebidentziak lortzeko. Gainera, oso esanguratsua izan ohi da haur bakoitzarekin aukeratu duen irudiari buruz hitz egitea, orduan lortzen baititugu gidoiz kanpo dauden erantzunak, oso argigarriak.

Kasu honetan, 8 haur aukeratuko ditugu, ausaz, eta beste foku talde batzuetan, beste pertsona batzuk aukeratuko ditugu, gelditzen direnen artetik, denek parte har dezaten solasaldi hauetako batean. Horrez gain, galderen gidoia prestatuko dugu irakasle taldearekin (galderak zenbat eta irekiagoak izan, hobe); elkarrizketaren haria eramango dute, eta galdera hauetako bost edo sei izan daitezke:

Nork gogoratzen du berari buruzko zerbait zoragarria?

Nork gogoratzen du beste lagun batzuei buruzko zerbait zoragarria?

Gustuko al duzue zuen liburua ikustea? Zergatik?

Zuena ez den beste libururik ikusi al duzue? Zer pentsatu zenuten?

Norbaitek lortu al du asko kostatzen zaion zerbait egitea?

Nork ezagutzen du Bobby? Nolakoa da?

Denon artean, esaten ahal ditugu ongi egiten ditugun gauzak?

Aurpegi hau jartzen badut (poza, tristura), nola nago?

Norbaitek ba al du tristea den zerbait kontatzeko? Eta alaia den zerbait?

Zer dakigu jelskortasunari buruz?

Denon artean, esaten ahal ditugu hunkitzen gaituzten oso gauza politak?

Nola funtzionatzen du hitzen ispilutxoak?

Norbaitek izan al du nola sentitzen zaren jakiteko interesa?

Beste zerbait esan nahi al duzue?

Gidoia orientagarria da. Beraz, ez dugu solasaldia nahi ditugun erantzunak lortzera bideratuko (ez da azterketa bat); hau da, bere norabidea har dezan utziko dugu, parte hartzen duten neska-mutilak esanguratsuen iruditu zaien horretan luzatu daitezten. Berrito gaira ekartzeko edo hitz egiten jarraitzera bultzatuko duten galderak egiteko soilik esku hartuko dugu.

Foku talde batean lortutako informazioa taldean aztertuko dugu. Horregatik, karpeta bakoitzeko jarduerak amaitzean, une ezin hobea izanen da, koordinazio bilera baten bitartez, gure behaketak baloratzeko, denon artean ondorioak ateratzeko, eta zer indartu edo aldatu behar dugun ikusteko. Asmoa da gure haur komunitatea zorion eta ongizate komunitate nola bihurtzen ahal dugun ikasten joatea, eraldaketa hori denontzat izanen baita onuragarria.

Talderen batek egindako prozesu osoa dokumentatu nahi izanez gero, ebidentziak (argazkiak, lanak, haurren aipamenak, behaketa, etab.) bilkura horretan partekatu eta aztertuko dira; gero, aukeratu eta behar bezala antolatuko dira ebidentzia horiek, hausnarketa lan hau askotariko hezkuntza foroetan partekatu eta hedatu ahal izateko (hasteko, eskolaren webgunean).









# 3 trenen kutxa

## ONGIZATE EMOZIONALA

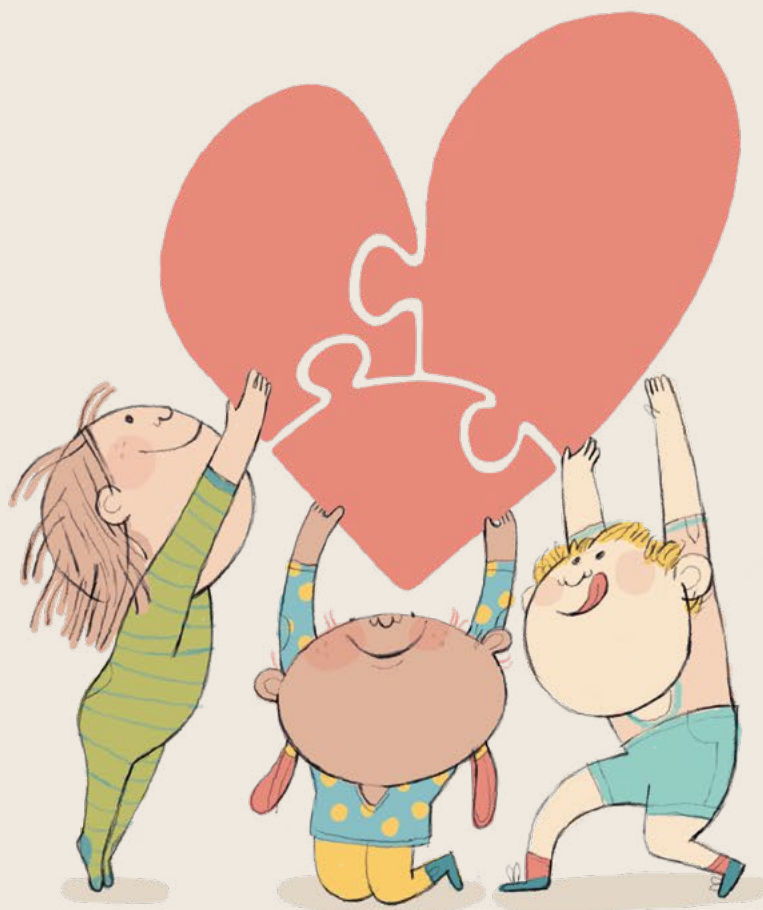
maletatxoa

# 3

# 2

karpeta

Talde kohesioa,  
taldekide sentitzea  
eta elkar zaintzea



# 2

karpeta

## Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea

### 2-1

#### **Zu, zu, zu, nor zara zu?**

Talde kohesioa, aurkezpena, arreta,  
zain egotea

### 2-2

#### **Besarkadak eta laztanak**

Talde kohesioa, ezagutzea, afektua

### 2-3

#### **Marrazoa, olatu erraldoia eta itsaspekoa**

Talde kohesioa, taldekide sentitzea  
eta elkar zaintzea

### 2-4

#### **Haurra gaizki portatzen da**

Erregulazio emozionala, enpatia

#### **Ebaluazioa**

2·1

## Zu, zu, zu, nor zara zu?

Talde kohesioa, aurkezpena, arreta,  
zain egotea

### HELBURUA

Taldearen kohesioa lantzen hasteko, zenbait aurkezpen dinamika eginen ditugu, pertsona bakoitzaren izaeran gehiegi sakondu gabe, elkarrenganako errespetua eta onarpena sustatzeko.

Kasu honetan, zenbait jolas eginen ditugu pertsona bakoitzaren izenarekin. Pazientzia ere landuko dugu, eta zain egoten ikasiko dute, beti ez baita pertsona bera izaten parte hartzen lehena; egun, gainera, pazientziarik ez izatea ez da erraz kudeatzen.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Proposamen hau zerrenda pasatzeko modu ludiko bat da, hau da, taldearen arretari eutsiz eta taldekideak –kasu honetan, haien ahotsa– ezagutzea sustatuz.

#### A Zu, zu, zu, nor zara zu?

Denek mahai gainean izanen dute burua, besoan gainean jarrita, hain zuzen. Irakasleak «Zu, zu, zu, nor zara zu?» abestuko du, eta silaba bakoitzarekin, haur baten burua ukituko du; guztira, 7 buru ukituko ditu. Abestitxoa amaitzean, buruan irakaslearen eskua sentitzen duen haurra zutitu egingen da, eta hau esanen du ozen: «Egunon!». Gainerakoek, begiratu gabe, zein haur den asmatu behar dute, haren izena esanez, adibidez: Ainhoa. Asmatuz gero, Ainhoak mahai gainean jarriko du burua berriro, eta jolasak jarraitu egingen du. Biribilean eserita ere jolas daiteke, kanporantz begira, hain zuzen. Kasu horretan, irakaslea biribilaren erdian jarriko da, eta abestuz eta buruak ukituz joanen da.

#### B Erritmodun izenak

Gure izenekin jolas egiteko beste modu bat da pertsona bakoitzak bere izena esatea, silaba bakoitzean txalo bat joz; izena esateko, ordena jakin bati jarraituko zaio, edota irakasleak adieraziko du nork jarraituko duen. Adibidez: Pa-tri-zi-a, Bik-tor, I-bra-him... Haur batek bere burua aurkezten duenean, gainerako hurrek haren izena esan eta txaloak jo behar dituzte.

#### C (Izena) naiz eta honela agurtzen dut

Biribilean jarrita, pertsona batek urrats bat egingen du aurrera, eta hau esanen du: «(Izena) naiz eta honela agurtzen dut» (keinu bat edo mugimendu bat eginuz). Gero, gainerakoek «Kaixo (izena)» esanez erantzunen diogu, eta hark egindako keinua edo mugimendua errepikatuko dugu. Ekintzak askotarikoak izan



daitezke: erreberentzia bat, salto bat, keinu bat, mugimendu bat, imintzio bat, etab.

#### D Korridore bat egitea

Bi ilaratan jarriko gara, aurrez aurre, korridore bat osatuz. Pertsona bat bertatik igarotzen denean, haren izena oihukatuko dugu, eta txalo egingen dugu silaba bakoitzean.

#### E Tren txikia

Irakaslea lokomotor bat da, eta lokomotora horri bagoiak erantsiz joanen gara, abesti baten erritmoan. Haurrak zutik egonen dira, biribil bat osatuz, eta tren txikia barruan ibiliko da; azkenean, bagoi guztiak gehitzen direnean, ustekabeko ibilbide txiki bat egingen du. Jolas honetarako abesti egokia izan daiteke «Martuteneko tren», abestiaren amaieran azkena gehitu den pertsonaren izena esanez:

*Triki-traka  
Martuteneko tren.  
Triki-traka  
zubitik barrena.  
Aurretikan dabilena  
aurrera dihoala.  
Azkena datorkiguna  
gelditu dadila.  
(izena)*

#### F Bat bi hiru lau, bat bi hiru lau!

Beste jolasetan bezala, jolas honetan ere zain egoten ikasiko dute hurrek; are gehiago, estatua baten moduan egon beharko dute, mugitu gabe. Pertsona bat zuhaitz bati edo hormari begira jarriko da, eta besteek, bien bitartean, harengana egingen dute, hark ikusi gabe. Hormari begira dagoen pertsonak bira emanen du, eta mugitzen ikusi dituen haurren izenak esanen ditu; beraz, hasierako posizioa itzuli beharko dute.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Betiko haur jolasen abantailetakoa bat da haurrek beren aisialdiko guneetan ere erabiltzen dituztela, jolasak etengabe berrinterpretatuz.

Pazientzia izatea eta zain egoten jakitea jarrera aktiboak dira aurrea hartzen denean, eta konfiantza eta itxaropena sentitzen direnean; ez da horrela gertatzen konformatzean eta etsipena izatean. Pazientzian hez-teko, lehenbizi, eredu izan behar da, egoera frustragarrietan neurritasunari eutsiz. Bestalde, zain egoten ez da kolpean ikasten, nahiak eta desirak berehala bete nahi direnean; beraz, pazientzia askotariko egoeretan trebatuz joanen gara. Hona hemen liburu interesgarri batzuk: *Itxaron apur bat* (A. Le Henand eta T. Bedouet), *¡Yo primero!* (H. Lester), *Espera* (A. Portis) eta *Espera un momento* (A. Kranendonk).

2·2

## Besarkadak eta laztanak

Talde kohesioa, ezagutzea, afektua



### HELBURUA

Ongizate pertsonalerako, oso garrantzitsua da taldekide guztien artean lotura positiboak sortzea. Horrela, denek sentitzen dute besteek aintzat hartzen dituztela eta pertsona baliotsuak direla. Harreman positiboek prebentzio funtzioa betetzen dute bazterketa, absentismo eta indarkeria egoeretan, bai eta beste jokabide oker batzuen aurrean ere, egoera eta jokabide horiek taldearen giro emozionala zapuztu eta taldearen mar-txa nabarmen tratatzen baitute. Horregatik, merezi du dibertimendu zintzo baterako espazioak nahita sortzea, guztiak elkarrekin ongi moldatu daitezten, lotura horiek ausaz sortuko ote diren zain egon gabe.

Proposamenaren helburua da taldekideen arteko harremana sustatzea, beste pertsona batzuekin partekatzen dituzten ezaugarrietan oinarrituta. Horrela, bat gatozen puntuak eta ditugun desberdintasunak aurkituz joanen gara, gure taldea bakarra izatea eraginen dutenak.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Tarte polit bat pasatuko dugu taldeko besarkaden jolasarekin; dinamika hori askotan errepikatuko dugu, soil-soilik zenbait agindu aldatuz.

#### A Besarkadak taldean

Biribilean jarriko gara, eta erdia libre utziko dugu. Irakasleak ere parte hartuko du jolasean, aginduak emanez eta betez; hain zuzen ere, aginduak betetzen dituztenak biribilaren erdira sartuko dira, eta taldean besarkatuko dira. Aginduak ematen hasiko gara; hauek, adibidez:

- Nesken arteko besarkada.
- Iلهorien arteko besarkada.
- Belarrien besarkada (talde osoa!)

Jolasean, ezaugarri fisikoez edo janzkeraz gain, bakoitzaren zaletasunak eta gustuak ere aipatuko dira. Adibidez:

- Jada 4 urte bete dituztenen arteko besarkada.
- Etxean zakurra dutenen arteko besarkada.
- Anai-arreba gazteagoak dituztenen arteko besarkada.

- Abestea eta dantzatzea (kolore urdina, txokolatzeko izozkia, euria) gogoko dutenen arteko besarkada.
- Etxean beste hizkuntzan aritzen direnen arteko besarkada.
- Suhiltzaile (sukaldari, mediku, abeslari, astronauta) izan nahi dutenen arteko besarkada.
- Eskola (igerilekua, ospitalea, parkea) gogoko ez dutenen arteko besarkada.

Noski, norberaren izaerari eta sentimenduei ere erreparatzen ahal diegu:

- Pertsona ausarten (maitekorren, lotsatien, atseginen, lasaien) arteko besarkada.
- Gaur triste (haserre, pozik, alai) dauden pertsonen arteko besarkada.

Ikusten denez, jolasa hainbat modutan eralda daiteke, eta ez soilik ematen diren aginduei dagokienez; hau da, taldeko besarkadaren orde, beste zerbait proposa daiteke: kili-kili egitea, laztantzea edota musika jarri eta erdira ateratzea, dantzatzeko pista balitz bezala. Taldeak jolasa menderatzen duenean, aginduak haurrek bere ematen ahal dituzte.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Betiko haur kanten errepertorioko edozein abesti erabil daiteke gure taldearen kohesioa lortzeko, «Itsumandoka» eta «Zubiri», esate baterako. Zenbait lekutan, azken abesti hori baliatzen da jolas hau egiteko: bikote bat zutik jarriko da, bata bestearen aurrean, eta eskutik helduko diote elkarri, zubi bat osatuz. Musikaren erritmoan, gora eta behera mugituko da zubia, eta, bien bitartean, gainerako taldekideak zubiaren azpitik pasatuko dira, abestuz. Abestiaren azken silaba esatean, pertsona bat zubi barruan harrapatuta geratuko da, eta, ahopean, bonboia ala izozkia zer duen nahiago galdetuko dio bikoteak harrapatuta geratu den pertsonari; beste zerbait ere galdetzen ahal da (urdina ala horia, eguna ala gaua... edozer), baina denei galdera bera egingen zaie. Haurrek ematen duten erantzunaren arabera, bikoteko kide baten edo bestearen atzean jarriko da, eta gerritik helduko dio. Harrapatutako azken pertsonak bere aukera egiten duenean, marra bat marraztuko da lurrean, eta gogor egingen dute tira, zer taldek, «bonboien taldeak» ala

«izozkien taldeak», irabazten duen ikusteko. Noski, lerroa gurutzatzen ez duen taldeak irabaziko du.

Besteak beste, haur bakoitzaren izena ongi ahoskatzen dutela zainduko dugu, beste kultura batekoa denean, bereziki. Zenbait eskolatan, senideren baten ahotsa grabatzen da, mezu atsegin bat utziz, eta mezuan, argi entzuten da haurraren izena; beraz, mezu hori baliatzen ahal dugu izena ikasteko. Pertsona bakoitzaren izena eta identitatea errespetatzea funtsezkoa da onartua eta errespetatua sentitu dadin.

Afrikako tradizio polit batean, gaizki portatu den pertsona taldearen erdian jartzen da. Gainerakoak, ezer esan gabe, zutitu egiten dira, eta harengana joaten dira, besarkada bat edo musu bat ematera, bizkarrean laztan bat egitera, bostekoa ematera edota bakoitzari ateratzen zaion keinua egitera. Horrela, adieraziko diote asko balioesten dutela, eta isilik geratuko dira, hark, nahi izanez gero, barkamena eskatu edo konponbideren bat proposa dezan; inoiz ez da horretara behartuko.

Horrekin lotuta, ipuin hauek erabiltzen ahal ditugu: *Emaidazu besarkada bat* (hainbaten artean), *Abrazos para ti* (P. Gershator eta M. Green), *La babosa cariñosa* (J. Willis), *Burgik besarkada bat behar du* (D. Melling) eta *Investigamos sobre los abrazos* (N. Fernández Selva).

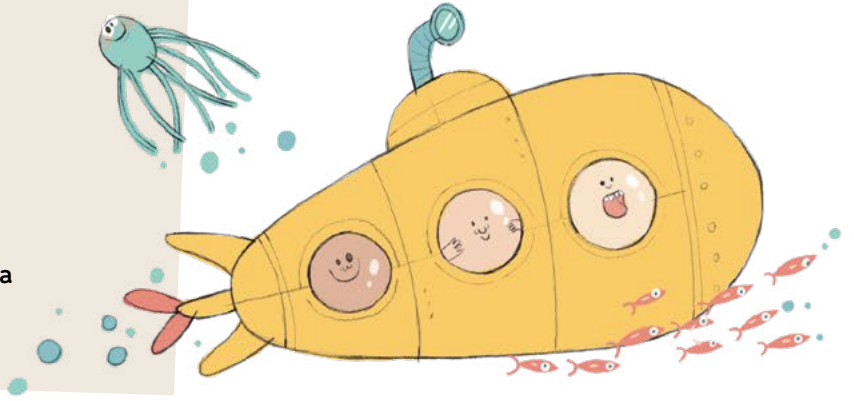
Gaian sakondu nahi badugu, pertsona desberdinek nola besarkatzen duten eta zer-nolako urrumak eta laztanak egiten dituzten azter dezakegu, eta, agian, argazkiak atera eta erakusgai jar daitezke. Beti da gustukoa jendeak elkar nola maite duen ikustea!



2·3

## Marrazoa, olatu erraldoia eta itsaspekoa

Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea



### HELBURUA

Proposamen honen ardatz nagusia taldeko kideen arteko lankidetzeta da. Arrazoi asko daude lankidetzan aritzeko, baina kasu honetan, helburua «bizirik irautea» da. Historia liburuetan gerra gertakariak nabarmentzen diren arren, gizadiak askoz ahalegin handiagoak egin ditu lankidetzan aritzeko, lehian edo borrokan aritzeko baino.

Lankidetzeta ez da atazak banatzea; izan ere, banako batek bakarrik lortu ezin dituen helburuak erdiesteko balio du lankidetzak.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Dinamika sozio-afektibo honetan, taldekideen jarra-lehiakorra ala lankidetzakoa den ikusiko dugu, bai eta taldeko kide sentitzen diren, eta elkar laguntzen eta babesten duten ere. Halaber, ikusiko da nork arriskutzen duen gehiago eta nor ari den segurtasun bila. Oso dinamika dibertigarria eta energia handikoa izan ohi denez, hiru maila proposatuko ditugu jolasean, baina nahi duena hirugarren mailara pasatu daiteke zuzenean.

#### A Marrazoa (lehen maila)

Klarionaz, uharte handi bat marraztuko dugu lurtean (oihal bat, egunkari orriak, paper zati handi bat edota uztaiak ere baliatzen ahal dira), eta gainerako zatia itsasoa izanen da. Neska-mutilak igeri egiten dabilta (eszena nahi adina xehetasunez kontatzen ahal dugu). Baina arreta handia jarri behar dute, ur horietan marrazo arriskutsu bat bizi baita. Marrazoa (irakaslea) gose dagoenean, triangelua joko du (beste edozein seinalek ere balio du), jakin dezaten ehizara aterako dela. Hala, denbora izanen dute uhartean babesteko.

Marrazo gosetiak ahal dituen igerilari guztiak ehizatuko ditu, eta albo batean eseriko ditu, jolasak nola jarraitzen duen ikus dezaten. Gero, itsas hondora itzuliko da. Orduan, bainulariak uretara itzuliko dira, baina egoera behin eta berriz errepikatuko da, bainulari gutxi edo batere ez geratu arte.

#### B Marrazoa eta olatu erraldoia (bigarren maila)

Jolasaren bertsio horretan, olatu erraldoiak uhartearen zati bat arrastatuko du. Olatua iristen den bakoitzean, uharte txikiago bat marraztuko dugu (oihal puska tolestuko dugu, egunkari orri batzuk kenduko ditugu edo paper puska bat moztuko dugu, uztai

batzuk gordeko ditugu); horrela, bainulari taldekoak arrisku handiagoan egonen dira, eta zailtasun handiagoak izanen dituzte babespean jartzeko. Guztiak uhartean ongi sartzen diren bitartean, ez da arazo handirik izanen, baina uhartea oso txikia denean, haurrek ahalegina egin beharko dute uhartean sartzeko; bestalde, salbu dauden artean, batzuek besteei heldu eta lagundu egingen diete, salbatu daitezten, baina beste batzuek bultzatu egingen diete, uhartean sartu ez daitezten. Lankidetzeta nagusitzen dela ikusten badugu, merezi du jolasa luzatzea, oihal puskak behin eta berriz moztuta, guztiak sartzeta oso zaila izan arte. Baina lehia nagusitzen bada, tsunami bat simulatuko dugu: uhartea mapatik ezabatuko du eta ez da inor salbatuko (edo noraezean geratuko dira). Nolanahi ere, marrazoak bere helburua lor dezan saiatuko gara.

#### C Marrazoa, olatu erraldoia eta itsaspekoa (hirugarren maila)

Jolasa berriz egingen dugu, baina oraingoan, marrazo gaiztoa akabatzeak aukera dagoela esanen dugu. Helburua da uhartean guztiak salbatzea, guztiak batera indartsuagoak izango baitira. Lortzen badute, itsaspeko batean sartu ahal izanen dira, eta marrazoa itsas hondora bidaliko dute.

Txanda honetan, denbora bat emanen diegu, elkarri lagundu diezaioten eta uhartean jarrai dezaten, eta, amaieran, uhartea oso txikia denean eta barruan egoteko ahalegin ikaragarria egin behar dutenean, elkarri eskutik gogor heltzeko aginduko diegu, itsaspekoan bidaiatu dezaten. Eskuak askatzen ez dituzten bitartean, ez dute inolako arriskurik izanen. Asmoa da marrazoa inguratzea eta hondora bidaltzea.

#### D Marrazoa nola garaitu genuen kontatzen den istorioa

Bainulariak, marrazoak, olatu erraldoiak, uharteak eta itsaspekoak marraztuko ditugu. Bakoitzak aukera horietako bat hautatzen ahal du. Paper urdin handi-handi bat prestatuko dugu, eta marrazkiak amaitu ahala, ebaki egingen ditugu, irudia bakarrik geratu dadin. Paperaren bi aldeetan eseriko gara, eta, denon artean, istorioa nola kontatuko dugun erabakiko dugu. Non zegoen uhartea? (uharte guztiak bertan elkartuko ditugu). Nondik etortzen zen olatu handia? (eremu horretan, olatuak jarriko ditugu). Eta bainulariak, non zeuden? (eremu horretan banatuko ditugu). Azkenean, marrazoa eta itsaspekoa (zenbait) geratuko zaizkigu, eta adierazitako lekuan jarriko ditugu.

Gure sentimenduei buruz hitz egingen dugu, eta marrazoa nola gainditu dugun azalduko dugu.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Eguneroko zeregin bat (jostailuak jasotzea, isilik ego-  
tea, pintzelak garbitzea, etab.) «gainditu» behar dugun  
bakoitzean, marrazoa nola garaitu genuen ekarriko  
dugu gogora. Izan ere, batasunak indarra dakarrela  
ikusarazteko aukera ugari izanen dira.

2·4

## Haurra gaizki portatzen da

Erregulazio emozionala, empatia



### HELBURUA

Gure emozioak kudeatzeko moduan, faktore askok eta askok eragiten dute, baita pertsona esanguratsuak imitatzeak ere. Pertsona horien aztarna emozionalak urteetan irauten ahal du, eta eredutzat balio dezake.

Eskola agertoki bikaina da eredu horiek kontrastatzeko, eta, poliki-poliki, erregulazio emozionalerako estrategia propioak aukeratzeko. Ez du ezertarako balio haurren emozioak hezteak, sustatu nahi dugun hori guk geuk praktikan jartzen ez badugu.

Autorregulazio emozionalerako praktika ordu asko eta asko behar dira. Ildo horretan, merezi du haurrek beren esperientziak bizi eta eraiki ahal izatea, eta ez berehala guk konpontzea; baina, noski, beti izanen dute gure laguntza txeratsua, inoiz hutsik egin gabe.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Jarduera hau egiteko, zenbat pertsona hainbat panpina behar ditugu; gure peluxe gustukoena izaten ahal da, eskolara bisitan etorri dena, edota eskolan izan ohi ditugun panpinak erabiltzen ahal dira.

#### A Eta zer egingen dut nik?

Nor bere baitan biltzeko giroa sortzen ahaleginduko gara, atsedean eta lasaitasun giro bat, eta banakako koltxonetetan, kuxinetan edo aulkietan eseriko gara. Bakoitzak bere peluxea du. Musika jarriko dugu; adibidez: *Haurtxoek lo hartzeko musika, itsasoaren soinu atseginarekin\**.

Asmatu ahala, istorio bat kontatuko dugu, eta haurrek beren panpinarekin interpretatuko dute. Argumentua eguneroko egoeretan oinarritutakoa izanen da, eta akonpainamendu emozionala nola ematen duten ikusiko dugu: kontsolatuz, errieta eginez, haserretuz, irtenbidea aurkituz, garrantzia kenduz, entretenituz, entzungor eginez, frustrazioa adieraziz, etab.

Hona hemen narrazio baten adibidea, hainbat eszenatan kontatuta:

1. Haurtxoa ohean dago, lo. Zeinen ume ederra! Aurpegia guri-guria du... Zer amesten ote du?

2. Tira, haurtxo, esnatzeko ordua da. Hara, haserretu egin da! Ez ditu begitxoak ireki nahi! Eta zer egingen dut nik? Zer egingen ahal dugu haurtxoa esnatzeko?
3. A zer-nolako oihuak! Hankei eragiten hasi da! Ez, ez, negarrez ari da! Eta zer egingen dut nik? Zer egingen ahal dugu haurtxoa lasaitzeko?
4. Biberioia emanen diot. Hara, ez du jan nahi! Jan egin behar du, ba, hazteko. Biberioi osoa hartzea nahi dut. Eta zer egingen dut nik? Nola lortuko dugu haurtxoak esnea hartzea?
5. Hara, orain irribarreka ari da, a ze poza! Niri begira dago eta irribarre egingen dit; jolasteko gogoa duela uste dut. Zertan jolasten dira haurtxoak?
6. Hara! Pilotatxoa eman diot eta lurrera bota du. Berriz lurrera! Nekatzen ari naiz pilota behin eta berriz jasotzeaz. Eta zer egingen dut nik? Zer egingen ahal dut haurtxoak pilota berriz ez botatzeko?
7. Haurtxo! Zer gertatzen zaizu? Gorri-gorri zaude! Sukarra duzula uste dut... Eta zer egingen dut nik? Zer egingen dugu sendatzeko?
8. Medikuarenera joan behar dugu. Ez da ezer, ume! Eta zer egingen dut nik? Zer egingen dut, beldurrez egon ez dadin?
9. Medikuak tenperatura hartu dio haurtxoari, eta tanta batzuk eman dizkio. Badirudi sendagaia gozoa dela. Nola zaude, ume? Logura al duzu?
10. Ume, izugarri maite zaitut! Ilargiraino maite zaitut!

Eszena batetik bestera denbora bat utziko dugu, haurrak paperean sar daitezen, eta beren irizpidearen arabera antzeztu dezaten.

Jarduera amaitzean, interesgarria irudituz gero, eszena desberdinei buruz hitz egingen dugu. Ziur asko, taldea gai izanen da panpinarekin zerk balio duen eta zerk ez bereizteko, egiaz beren azalean bizi izan baitute.

\* Hemen dago eskuragarri: <https://www.youtube.com/watch?v=LeHdjrsEmFM>

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Erregulazio emozionalerako estrategien aukerari behatu ahal izan diogu jolas sinbolikoaren bitartez, baina baita egunerokotasunean ere. Orain badakigu zer baliabide dituen gure taldeak eta zer baliabide falta zaizkigun, eta, beraz, ekintzara pasatu gaitzke, behar dituzten alternatiba horiek emateko. Okerra litzateke zerk ez duen funtzionatzen egiaztatzen mugatzea; izan ere, emozioen munduan, denei interesatzen zaie ongi sentitzea.

Irakasle taldea ohartzen denean non eragitea komeni den, bidearen erdia eginga du; gainerakoan, zenbait sentimendu esperimentatzeko egoerak errepikatzen, berregokitzen edo sortzen ahal dira, eta gure irakasleak nola heltzen dien ikusi.



## Ebaluazioa

Pertsona bakoitzari, taldeko haur guztien argazkiak dauden orri bat, izar formako hiru eranskailu eta ilargi formako beste hiru eranskailu emanen dizkiogu; hala, izar formako eranskailua itsatsi beharko dute ongi sentiarazten dituzten pertsonen argazkien ondoan, eta ilargi formako eranskailuak, harreman edo adiskidetasun txikiagoa duten pertsonen ondoan. Orria amaitzean, buruz behera jarriko dute eta jardueraz aldatuko dute. ideia hori hainbat modutan egokitzen ahal da; esaterako, hitzez eta bakar-ka egiten ahal da, eranskailurik erabili gabe, edota galdera mugatu egiten ahal da jolastea edo esertzea gustuko duten pertsonetara.

Jarduera horren bidez, taldeko lotura afektiboak agerian jartzea lortuko dugu. Xedea kohesioa lortzea eta integratzea izanik, denek etengabe rola aldatzen dituzten edota pertsonen arteko harremanak sortzeko eta indartzeko aukerak ematen dituzten ipuinak, jolas tradizionalak eta dinamika sozio-afektiboak baliatuz esku hartzen ahal dugu.

Foku taldearen bitartez taldeko giroa ebaluatzeko, 8 pertsona gonbidatuko ditugu, ausaz, bilkura batean parte hartzera; bilkura horretan, zenbait gairen inguruan hitz egingen dute, askatasun osoz:

Taldeko neska-mutil guztiak maite al ditugu?

Nor dira gure lagunak? Zer gustatzen zaigu haiengandik?

Zer egiten dugu, norbait bakarrik dagoela edo noekin jolastu ez duela ikusten badugu?

Gogoratzen al ditugu denen izenak?

Nola egiten ditugu laztanak?

Kontatzen ahal dugu marrazoaren, olatu erraldoiaren eta itsaspekoaren istorioa?

Nola kontsolatzen dugu triste dagoen norbait?

Nola lasaitzen dugu haserre dagoen norbait?

Beste zerbaiti buruz hitz egin nahi al duzue?





# ONGIZATE EMOZIONALA

tresnen  
kutxa

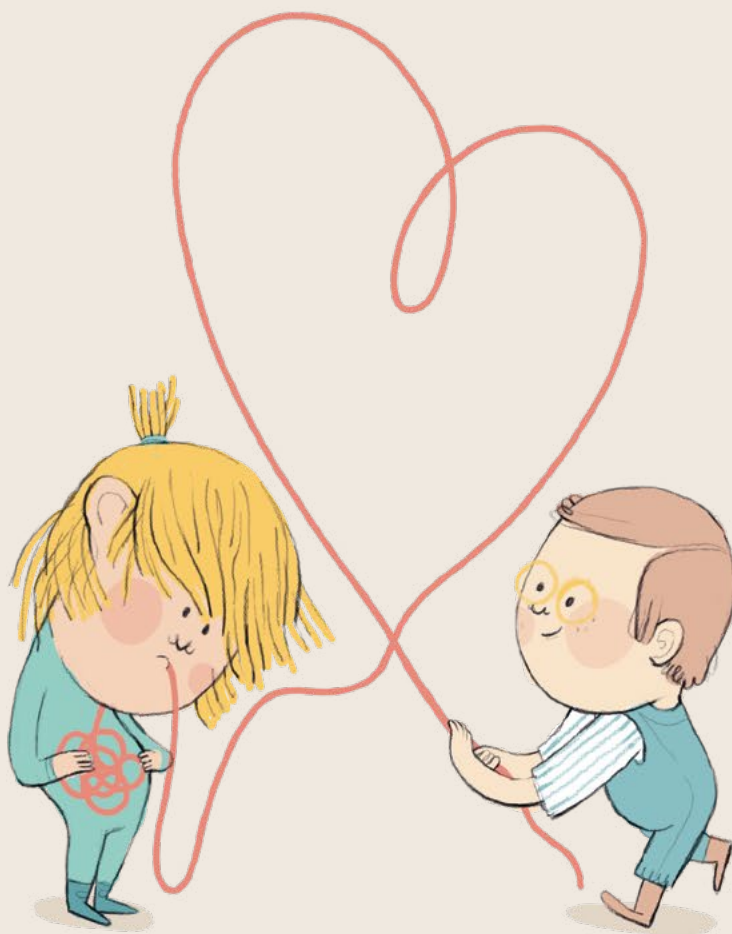
maletatxoa

## 3

### 3

karpeta

Komunikazioa, asertibitatea  
eta entzute aktiboa





## Komunikazioa, asertibitatea eta entzute aktiboa

### 3-1

#### **Aski da, ez jarraitu**

Asertibitatea, aski da esatea, laguntza eskatzea

### 3-2

#### **Hitzen ispilutxo**

Entzutea, empatia, parafraseatzea, *feedback*-a

### 3-3

#### **Eskuak hartzun**

Lankidetzeta, erabakiak hartzea, negoziazioa, adostasuna, sormena

### 3-4

#### **Jirafa eta Txakala**

Indarkeriarik gabeko komunikazioa

#### **Ebaluazioa**



3.1

## Aski da, ez jarraitu

Asertibitatea, aski da esatea,  
laguntza eskatzea



### HELBURUA

Asertibitateak funtzio garrantzitsua betetzen du pertsonen eta taldeen ongizate emozionala lortzeko; horrenbestez, asertibitatea bultzatzeko zenbait estrategia gauzatzen ahaleginduko gara.

Jokabide asertiboak lerro jarraitu batean kokatzen dira, eta lerro horren bi muturretan, pasibotasuna eta agresibitatea daude. Egoera desafiatazailer baten aurrean, ezer ez egitea (ihes egitea), kontra egitea (eraso egitea) edo hitz egitea (asertibitatea) aukeratzen ahal dugu. Komunikazio asertiboan, pentsatzen, sentitzen edo behar duguna argi, zintzo eta errespetuz adierazten dugu, inor mindu, kritikatu edo eraso gabe, eta ihes egin edo isildu beharrik gabe.

Konfiantza falta eta egoera bati aurre egiteko edo beste pertsonen gustuko ez izateko beldurrak jokabide pasiboak eragin ditzake; oster, guztia kontrolpean izateko beharrak eta nagusitasuna galtzeko edo ahultzat har gaitzaten beldurrak indarkeriazko jarrerak susztatzen ditu. Bestalde, norbere buruan eta besteengan konfiantza, duintasuna eta errespetua izateak jarrera asertiboak hartzera bultzatzen du.

Nolanahi ere, egoerak norberaren gaitasunak gainditzeko dituenean, laguntza eskatu behar da. Baina hori posible izan dadin, haurrek erreferentzia garbiak izan behar dituzte, hau da, inongo baldintzarik gabe onartzen dituzten pertsonak, edozein egoeratan babestuko dituztenak, beren ongizatea bermatuz. Segurtasun giro horretan, haurrak konfiantzaz egoten dira, eta beren beldurrak eta ahuleziak azaldu ditzakete, behar duten laguntza eskuratzeko.

Laguntza nola eskatu behar den erakusteko modu bat pertsona helduok nola eskatzen dugun ikustea da, normaltasun eta umiltasun osoz, ez baitago hasieratik dena egiten dakien inor. Normalean, babesgabe sentitzen direnean eskatu beharko dute haurrek laguntza, eta geroz eta agresibitate handiagoa dutela hautematen dituztenean. Bi kasu horietan, atsedean une bat har dezaten ahaleginduko gara, eta zuzenean zer egin behar duten esan beharrean edota egoera berehalak eta beren onerako konpondu beharrean, galdera irekiak eginen dizkiegu, egoera aztertzeko, eta irtenbide bat aukeratzeko dugu, ahal dela beraiek ezar dezaten, gure babesarekin.

Komunikazio asertiborako estrategia oinarrikoenak hauek dira: batetik, «ez, egon, nahikoa da, zoaz, ez zait gustatu, ez dut nahi, geldi» esaten jakitea, eta bestetik, laguntza eskatzen jakitea.

### FOKUA ETA EKINTZAK

«Stop» eta «play» (eranskailu laranja eta berdea) ikurrakin, eta irudiak baliatuz, identifikatuko dugu noiz esan behar diogun pertsona bati «geldi» eta noiz izanen duen pertsona horrek aurrera jarraitzeko gure baimena. Aurrez, gehiago edo gutxiago egunerokoan gertatzen diren egoerak adierazten dituzten zenbait irudi bildu ditugu (segidan erakutsiko ditugu); esaterako, hauek izaten ahal dira; marrazkiak, aldizkarietako argazkiak edota benetako gertaeren bat-bateko argazkiak, behin eta berriz errepikatzeagatik egin ditugunak.

Jardueran, bi edo hiru argazkiri buruz hitz egiten ahal da, eta argi utziko dira bi aukera hauek: «gustatzen zait, jarraitu dezakezu» eta «ez zait gustatzen, gelditu egin behar duzu». Hitz egin ondoren, haur bakoitzari eranskailu laranja bat eta eranskailu berde bat emanen diogu, beste pertsonak egiten duena gustuko dutenean edota gelditzea nahi dutenean itsatsi ditzaten, kasuan-kasuan dagokiona. Komenigarria irudituz gero, aipatu daiteke zenbait gauza denoi gustatu ohi zaizkigula, eta beste zenbait gauza, normalean, ez zaizkiola inori gustatzen; oso argi egon ohi da hori. Beste gauza batzuk, ordea, pertsona batzuei gustatu egiten zaizkie, eta beste pertsona batzuei ez, hauek, adibidez: txakur batek aurpegia miatzatzea, patinetean ibiltzea eta ile luzea izatea.

Irudiak gehitzen ahal ditugu bildumara, eta nahi beste egoerari buruz hitz egiten ahal dugu. Helburua da taldea jabetzea pertsonok gustuko ez duguna geldiarazten ahal dugula, eta hori, beti, hitzez egiten dugula.

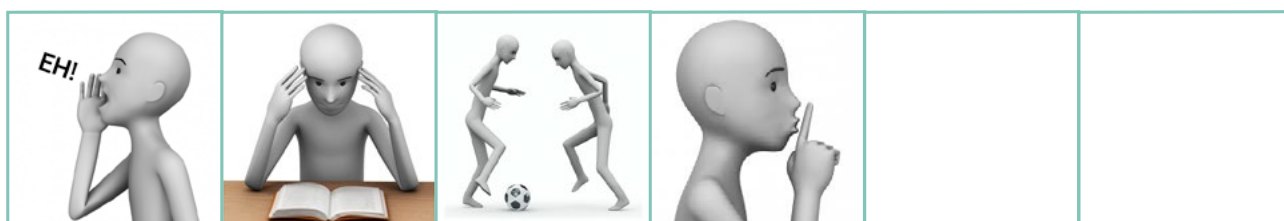
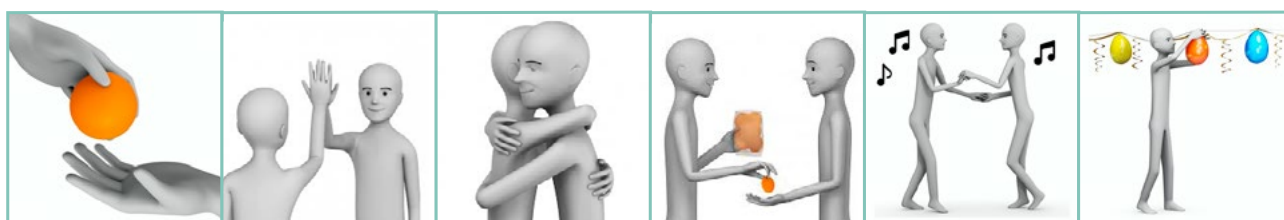
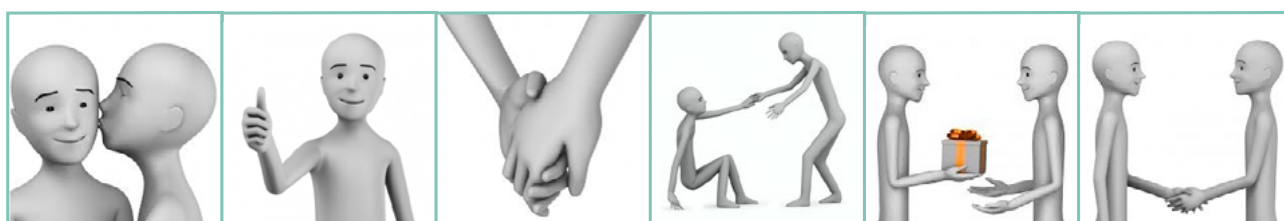
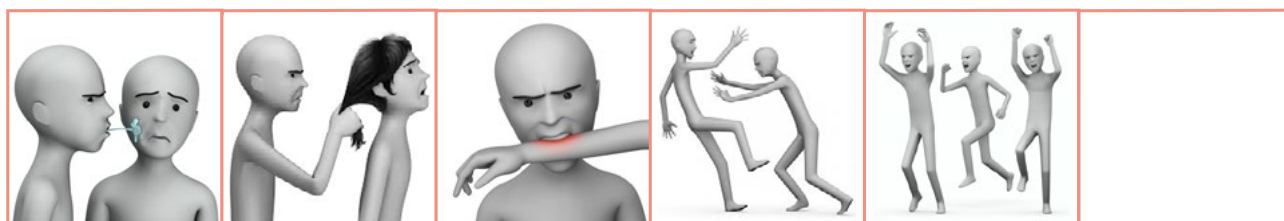
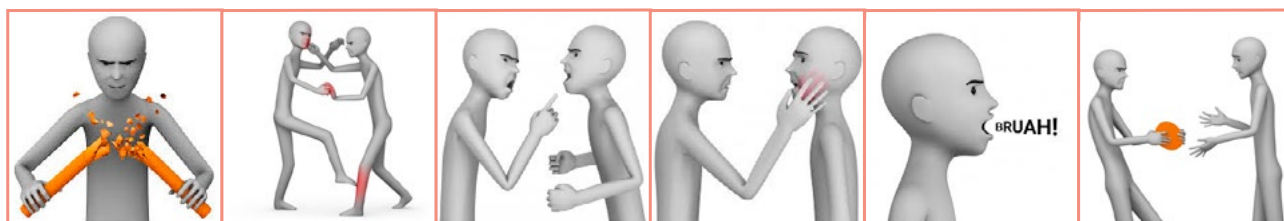
Baina, hitzek huts egiten badute? Horrelakoetan laguntza eskatzen dugu, eskuarki gu baino helduagoa den pertsona bati; pertsona horrek ez digu protagonismoa kenduko, hau da, arretaz behatuko du nola esaten diogun gelditzeko beste pertsonari. Norbaitek laguntza eskatzen digunean, egiaz, egoera jakin bat nola kudeatu behar den irakastea nahi izaten du, eta bere gaitasunetan konfiantza izaten erakustea.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Poliki-poliki, eskolan nola sentitzea gustatzen zaigun azaldu behar dugu, eta beste pertsonak bakoitzaren bizi espazioak errespetatzen ikasi behar dute. Zenbaitetan, taldeari eta talde dinamikei erreparatzen diegu, taldeari ematen diogu garrantzia, baina jokabide asertiboak aztertzean, pertsona bakoitzak eguneroko egoeren

aurrean nagusiki zer estilo erabiltzen duen hautematea komeni da, hau da, ihes egiten duen, kontra egiten duen edo hitz egiten duen. Aurrerantzean, arreta bera emanen diegu behin eta berriro jarrera pasiboa erakusten dutenei eta erasotzera jotzen dutenei. Bi kasu horietan, haien erantzun-aukerak zabaltzen ikusiko dugu, jarrera asertiboa erakutsi ohi duten neska-mutilen konplizitatearekin; izan ere, egoera asko eta askotan laguntzen ahal dute. Zer gustatzen zaigun eta zer ez dagoeneko landuta izanen dugunez, esku

hartzeko denbora aurreztuko dugu, taldeko gehienek ulertuko baitute zer hartzen dugun zuzentzat eta zer ez den onargarria. Hona hemen zenbait ipuin interesgarri: *Ezetz esaten ikasi* (M. Canals), *El secreto de Blef* (E. Clemente eta T. Arias), *Si yo tuviera una púa* (E. Clemente eta T. Arias), *Señor sí* (C. Gil eta M. Cerro), *Ausarten kluba* (B. Ibarrola), *Nuna sabe leer la mente* (O. Gidaly eta A. Gordon-Noy), *Gauzak pentsatu* (M. Canals) eta *Monstruo pequeño dice ¡No!* (Á. Jónsdóttir, R. Helmsdal eta K. Güetter).



3.2

## Hitzen ispilutxo

Entzutea, enpatia, parafraseatzea, *feedback-a*

### HELBURUA

Noizean behin egiten dugun jarduera bati (1.4) helduko diogu, entzute aktiboan sakontzeko. Orain, entzutea eta enpatia praktikatzen jarraitzea interesatzen zaigu, eta parafraseatzea eta atzeraelikatzeta edo *feedback-a* lantzen hastea. Irakasleak komunikazio eredu dira une oro, eta babesa ematen diete adierazteko laguntza behar dutenei.

Komunikazioa eraginkorra izan dadin, transmisio sistema ongi dabilela ziurtatu behar dugu, hau da, igorritako mezua jasotzen dela. Horregatik, igorleak bidalitako mezuari erantzun egin behar dio hartzaileak, ulertu dela egiaztatu ahal izateko.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Ikasgela guztietan dugu ispilu bat; bada, aurrerantzean, espazio horrek elkarrizketa garrantzitsuak izateko ere balio izanen du. Gure irudiak erakustez gain, esandako hitzak ere erakutsiko dizkigu ispiluak.

#### Ispilutxoaren funtzionamendua

Berrito ere, dramatizazio txikien bitartez entseatuko dugu hitzen ispilutxoaren funtzionamendua. Eta urrats ez urrats egiten dugu.

1. Pertsona baten izena esanen dugu, eta ispilutxora laguntzen ahal digun galdetuko diogu, zerbait garrantzitsua esan nahi baitiogu.

IRAKASLEA.— Bruno, etorriko al zara ispilutxora, mesedez?

BRUNO.— Bai.

MAESTRO/A.— Eskerrik asko.

Biak ispilutxoaren aurrean jarriko dira. Oraindik ez da solasaldia hasi, eskaera entseatzeko ari baikara, besterik ez.

Irakasleak sekuentzia hori zenbait neska-mutilekin egiten du, eta geroxeago, neska-mutilek bere egin beharko dute eskaera.



2. Gure mezua argi, lasai eta errespetuz transmititzeko prestatuko gara.

IRAKASLEA.— Bruno, etorriko al zara ispilutxora, mesedez?

BRUNO.— Bai.

IRAKASLEA.— Eskerrik asko.

IRAKASLEA.— Bruno, gauza garrantzitsu bat esan behar dizut. Entzuten didazu?

BRUNO.— Bai (Brunok ezin du hitz egin, entzun baino ezin du egin).

IRAKASLEA.— Gaur oihuka ibili zara korridorean, eta horrek gogaitu egin nau. Hori ez da egiten. Ulertu al didazu?

BRUNO.— Bai, esan didazu oihuka ibili naizela, eta hori ez zaizula gustatzen, eta ez dela egin behar. Hala da?

IRAKASLEA.— Bai.

Sekuentzia guztia hainbat aldiz entseatuko dugu, pertsonak eta mezuak aldatuz, eta lagundu egiten dugu. Gero, galdetuko dugu ea inork beste pertsona bati egiaz zerbait esan nahi dion, ongi entzun diezaion.

Nahi izanez gero, sekuentzia antzezten ahal dugu, eta ispilutxoaren inguruan azaldu.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Ahozko komunikazioa garapen betearen egoten da haurtzarora; horregatik, arreta handia jartzen diegu ahaskerari, lexikoari, esaldien egiturari, etab. Aurrerantzean, beste nabardura bat gehituko diogu hau da, geroz eta hobeki hitz egiteari bezainbesteko garrantzia ematen diogu geroz eta hobeki entzuten jakiteari. Sekuentzia asertiboa lantzen ahal dugu ipuin bat kontatzean, jarraibideak ematean edota norbaitek bere mezua transmititzen digunean.



3.3

## Eskuak hiztun

Lankidetzan, erabakiak hartzea, negoziazioa, adostasuna, sormena



### HELBURUA

Haurtzaroan, hizketa finkatuz joateaz batera, haurrek gaitasun handia dute hizkuntza mota desberdinen bidez adierazteko. Proposamen honetan, eskuak erabiliz adieraziko dira, baina beren taldeko beste pertsonak ere kontuan hartu beharko dituzte.

Material birziklatua erabiliz eskultura bat eraikitzeko eskatuko diegu. Baldintza bakarra bete behar dute: denek ados jarri behar dute, eta, beraz, zerbait egin aurretik, besteei galdetu behar diete beren ideia gauzatzeko ahal duten ala ez.

Adostasuna lortzeko, lankidetzan eta negoziazioa beharrezkoak dira, eta egoera hauek sor daitezke:

- Bai, erabat ados nago.
- Bai, ados nago.
- Ez nago erabat ados, baina nahiago dut ideia hori beste batzuk baino.
- Ez daukat argi, baina erabakia onartzen dut.
- Ez zait horrela gustatzen, baina aldaketa bat sartuko balitz, ados egonen nintzateke.
- Ez, ez nago batere ados.

Oraingoz, ez ditugu aukera horiek landuko neska-mutilekin. Adostasun falta azken kasuan soilik gertatzen da, norbait bereari eustearekin tematzen bada.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Gune bat prestatuko dugu, mahaiekin eta birziklatutako materialekin, talde bakoitzak bere eskultura eraiki ahal izan dezan.

#### A Urrunetik ukitzea

Tarte batean, pertsonen eskuak zein zoragarriak diren adieraziko dugu, eta zenbat gauza egiten ahal diren azalduko: heldu, laztandu, jaso, igurtzi, masajea eman, gauzak hartu, idatzi, margotu, eraiki, landareak zaindu, janaria prestatu, gidatu, etab. Zerrenda amaiezina da!

Gero, pertsona bati taldearen aurrean jartzeko esanen diogu, eta gainerakoei eskatuko diegu begi bat eskuaz estaltzeko eta beste begiarekin ikaskideari ongi begiratzeko eta laztantzeko: ilea, besoak, sabela, hankak...

Hainbat pertsonarekin errepikatuko dugu jarduera, eta eskuak zer samurtasunekin mugitzen ahal diren hautemanen dugu.

#### B Sortzea eta eraikitzea

Azalduko diegu 4 edo 5 pertsonako taldetan jarriko direla eta, beren esku ederrak baliatuz, eskulturak eraikiko dituztela; horretarako, hain zuzen, elkarri lagundu beharko diote, eta ados jarri beharko dute. Hau da, pieza bat jarri aurretik, besteei galdetu beharko diete: Gustatzen al zaizue hemen? Pieza hau hemen jarriko al dut? Ongi al dago horrela? Baietz erantzuten ahal diote, aldaketa txikiak egitea proposatzen ahal dute, edota desadostasuna adierazten ahal diote. Horrelakoetan, beste aukera bat pentsatu beharko dute.

Irakasleak hainbat modutan hartuko du parte, materialak emanez eta egiturak lotuz (silikonaz, grapaz edo itsasgarriz), ados jartzen lagunduz, eta emozioen kudeaketan laguntza emanez. Ikusiko da negoziatzeko gaitasun handiagoa duten taldeek, lidergo positibo argiagoa dutenek edota lankidetzan oinarritutako dinamika bultzatzen dutenek lehenago lortuko dituztela beren helburuak eta gehiago gozatuko dutela prozesuaz; hori izanen da interesgarriena. Horrez gain, merezi du desadostasunak nola konpontzen dituzten ikustea, bai eta neska-mutilek ideiak onartzeko edo ukatzeko zeri erreparatzen dioten ikustea ere (adiskidetasunari, norberaren gustuei, norberaren ideia inposatzeko nahiari, edo beste alternatibei).

Erabilitako materialen arabera, eskulturak margotuz amaitzen ahal dugu.

#### C Erakusgai jartzea

Eraikitako piezak erakusgai jarriko dira, eta izenburu bat jarriko diegu. Eskolako beste pertsona batzuk gonbidatuko ditugu erakusketa ikustera. Denon artean, inauguraziorako diskurtso bat ere prestatzen ahal dugu; diskurtso horretan, pertsona bakoitzak (edo bikoite bakoitzak) esaldi bat esanen du: eskuiei buruz, lan prozesuari buruz edota pieza bakoitzari buruz.

Erakusketara egiten den bisitan, artistak zorionduko ditugu, lanak gorai patuko ditugu, zer gustatu zaigun adieraziko dugu, eta artisten originaltasuna eta irudimena txalotuko dugu.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

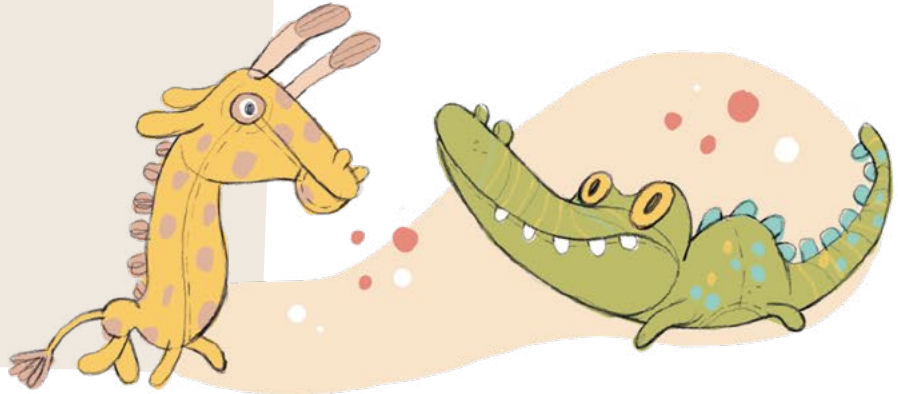
Taldea jokaleku aproposa da besteen aurrean norbera izaten ikasteko, haiek errespetatuz eta inbaditu gabe.

Oreka hori lortzeko, entsegu ugari egin behar dira; horregatik, haurrek «ni» eta «zu» esatetik «gu» esatera salto egin dezaten ahaleginduko gara. Irakasleek, hizkuntza inklusiboa erabiliz, taldearen kohesioan laguntzen dute, bai eta kide izatearen sentipena indartzen eta talde erantzukizunaren zentzua garatzen ere, gerora lankidetzari esanahia emanen diona. Hizkuntza inklusiboak «gutaz» hitz egiten du: eskulturak egitea gustatzen zaigu, lan egingen dugu, gaur ez da «gure» Paula etorriko bere aitak esan baitu sukarra duela, eskuak garbitu behar ditugu, lasai egon nahi dugu, etab.

3·4

## Jirafa eta Txakala

Indarkeriarik gabeko komunikazioa



### HELBURUA

Indarkeriarik gabeko komunikazioa Marshall Rosenberg Ipar Amerikako psikologoak garatu zuen; hark defendatzen zuenez, bizitzarekin lotutako hizkuntza bat dago (jirafa), eta bizitza ukatzeko beste hizkuntza bat (txakala). Eskola askotan, txotxongiloak erabiltzen dira bi pertsonaia horiek irudikatzen; txakalaren ordean, gainera, krokodiloa erabiltzen da, agian errazagoa baita haurrek identifikatzeko.

«Txakalaren» hizkuntza kalifikatzailez, etiketaz eta aurreiritziz josita dago, kondentatzailea da eta ez da baxtererik, ez norberarekin ez beste pertsonekin: «ez dut musikarako balio», «tontoa zara», «antolatuta egin beharko nuke», «zu ez zara inor», «ze astuna!», etab.

Ostera, «Jirafaren» hizkuntza enpatikoa da, eta pertsonen beharrez eta harmonian bizitzeaz arduratzen da. 4 urrats ditu:

1. **Zer gertatzen den behatzea** (ebalatu gabe, zehaztasunez eta hizkuntza deskribatzailea erabiliz).
2. Egoera horrek **zer sentimendu sortzen dizkigun identifikatzea** (ez dizkiegu gure sentimenduak beste pertsonari egotziko: engainatuta sentitzen naiz, baztertuta sentitzen naiz).
3. Asebete gabeko **premiak identifikatzea**, sentimendu horiek eragiten dituztenak.
4. **Eskaera argi bat egitea** (zehatza, negoziagarria eta egingarria).

Komunikazio mota horrek taldean eta hezkuntza komunitatean egunerokoan sortzen diren gatazkak asebetetuta gabeko premia gisa interpretatzen laguntzen du. Hona hemen zenbait adibide.

- Ipuinaren ordua denean eta zenbait haurrek traba egiten dutela ikusten dudanean, gogaituta sentitzen naiz; izan ere, istorioa azaldu behar dut, eta neure buruari galdetzen diot ea entzuteko prest zaudeten.
- Eskola amaitzean gaudenean eta materialak jasotzeko daudela ikustean, triste sentitzen naiz; izan ere, guztia bere lekuan egotea nahi dut, hurrengo taldeak erabili ahal izan ditzan. Laguntzen ahal dazue bizkor-bizkor jasotzen?

Indarkeriarik gabeko komunikazioak ez dakar beste pertsonak eskatzen zaiona nahitaz egin beharra; uko egiten ahal du, edota negoziatu edo beste aukera

batzuk proposatzen ahal ditu. Nolanahi ere, alferriko erasoak, zigorrak eta gaitzespenak baztertzen ditu, bizikidetzaren giroari kalte egiten baitiote eta eskatutakoa behartuta egitea besterik ez baitute lortzen.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Pare bat txotxongilo izanen ditugu, Jirafa eta Krokodiloa, eta txotxongilo horien bitartez, eguneko egoerak irudikatuko ditugu, Krokodiloaren hizkera esajeratuz eta Jirafaren lau urratsak argi eta garbi nabarmenduz. Adibidez:

**IRAKASLEA.**— Jakin dut gaur, jolastokian, zenbait pertsonak elkarri harea bota dietela begietara. Ea zer dioen Krokodiloak horri buruz...

**KROKODILOA.**— Oso memeloak dira neska-mutilak! Zigorru egin behar dituzu! Ez utzi hanean berriz jolastu, ikas dezatela! Gaiztoak! Itsusiak!

**IRAKASLEA.**— Badakigu zer iritzi duen Krokodiloak. Ea zer esaten digun Jirafak...

**JIRAFARA.**— Neska-mutilek beren lagunei begietara harea botatzen dietenean, normala da kezkatzea eta ez dutela minik hartu ziurtatzea. Zergatik ez diezu galdetzen ea barkamena eskatuko duten eta ea agintzen duten ez dutela berriz horrelakorik eginen. Mesedez! Pertsona onak dira! Une txar bat izan dute! Konponduko dute! Konfiantza izan dezakezu!

Antzezpeneren ondoren, solasaldi bat hasten ahal dugu, taldeko haurren iritziak zer egin beharko gurekin jakiteko, eta, azkenean, geure erabakia hartuko dugu; erabakia antzestu ere egin dezakegu. Beti entzuten diogu jirafari, hori argi dago; hala ere, arazoa konpontzeko gure eskaeretan zorrotzak izaten ahal gara: botatuko harea jasotzea, aurpegia eta begiak garbitzea, hareazko jolastokia atseden hartzen uztea egun batez, ongi jolastea, etab.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Jirafari eta Txakalari (Krokodiloari) probetxu handia ateratzen ahal diegu, horien laguntzaz egoera ugari kudeatuko baititugu. Poliki-poliki, ohartaraziko diegu Txakalak gauzak okertzen dituela, eta Jirafa egoera horiek konpontzen saiatzen dela. Txakalaren antzera, «kosk» egiten (min egiten) duten hitzak erabiliz, nork hitz egiten duen identifikatu dezakegu, bai eta Jirafaren antzera, «laxtantzaren» (on egiten) duten hitzak erabiliz, nork hitz egiten duten ere.







## Ebaluazioa

Foku taldea osatuko da, aurrekoetan parte hartu ez duten pertsonen artean ausaz aukeratutako 8 lagunekin. Oraingoan, oso galdera irekiak egingen ditugu, garatutako jarduerak gogora ekartzeko eta taldeak nola bizi eta barneratu dituen ikusteko. Adibidez:

Nor animatuko da Txakala (Krokodiloa) nolakoa den esatera? Eta Jirafa nolakoa den?

Gogoratzen al zarete nola egin genituen estatuak taldean? Zer egin genuen?

Zertarako balio du hitzen ispilutxoak? Nola funtzionatzen du?

Norbaitek gogaitzen bagaitu, zer esanen diogu? Ematen ahal ditugu gogoko ez ditugun gauzen adibideak?

Norbaitek gogoko ez dugun zerbait egiten badu, zer esanen diogu? Ematen ahal ditugu gogoko ditugun gauzen adibideak?

Beste ebaluazio mota bat egiten ahal da (hori ere irekia): gehien gustatu zaien jarduera marraztea (edo, besterik gabe, markatzea).



# 3 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa

4

karpeta

Gatazken ebazpena,  
zirkulu errestauratiboak  
eta bitartekaritza





## Gatazken ebazpena, zirkulu errestitatiboak eta bitartekaritza

### 4-1

#### **Argi berdea**

Gatazkek, erregulazio emozionala,  
elkarrizketa, ahalduntzea

### 4-2

#### **Hemen halakoak gara**

Bizikidetzaren positiboa, iritzien adierazpena,  
gatazken sormen handiko konponbideak

### 4-3

#### **Bake zirkulua: bihotzez entzutea**

Praktika errestitatiboak, zirkulu  
proaktiboa, bizikidetzaren, zorionak

### 4-4

#### **Bitartekaritza: ahoa-belarria**

Elkarrizketa, entzute aktiboa, ideia jasa,  
itunak

#### **Ebaluazioa**

4.1

## Argi berdea

Gatazkak, erregulazio emozionala, elkarrizketa, ahalduntzea



### HELBURUA

Semaforoaren estrategia errazenetakoa eta erabilienetakoa da haurrak hausnartzen has daitezen eta lasai har dezaten atsekabetu dituen egoera bati nola erantzun erabaki aurretik. Kasu honetan, puxika bat erabiliko dugu adierazteko zein den une egokia geure buruari hau esateko:

- 1. Gorria:** Gelditu eginen naiz, eta nola nagoen sentitu.
- 2. Horia:** Arnasa hartuko dut, eta gauza politak pentsatuko ditut.
- 3. Berdea:** Lasaitu eginen naiz, eta zer gertatzen zaidan azalduko dut.

Norberarentzako jarraibide hauekin, hurrek garaiz gelditzen ahal dute kasketa bat edota ustekabeko ondorioak izaten ahal dituen jokabide oldarkor bat. Pixkanaka, erakutsiko diegu bi aldeek irabazten dutenean konpontzen direla gatazkek.

Bestalde, irakasle taldeak, gatazketan esku hartzen duenean, ahalegina eginen du «galdu» duen haurra ahalduntzeko eta «irabazi» duen haurra arazoaren konponbidean inplikatzeko; hobeki esanda, biak inplikatu dituzte konponbidean, ez baititugu biktimak hezi nahi, pertsona heldu baten guztiz mendean dauden pertsonak.

Beraz, haur batek laguntza eskatzen badigu beste haur batek baloia uzten ez diolako, ez dugu haren izenean jardun eta haren arazoa konponduko, hau da, honelako elkarrizketa bat izanen dugu:

—Ikusten dudanez, baloiarekin jolastu nahi duzu, ezta Iker?

—Goazen Lorenari esatera (neskatoa dagoen lekura gerturatuko gara).

—Kaixo Lorena, zure lagun Ikerrek zerbait esan nahi dizu, entzunen diozu? (Ikerrek, bere kasa, baloia nahi duela esan arte zain egonen gara).

—Lorena, zer deritzozu Ikerrek esan dizunari?

Haren erantzunaren arabera, era batera edo bestera esku hartuko dugu, baina beti inplikatu dugu Iker arazoaren konponbidean; izan ere, Lorenak dagoeneko baditu nahi duena lortzeko estrategiak, eta Iker, berriz, bere autonomia lortzeko prozesuan dago oraindik.

Asmoa da hurrengoan Iker bera gai izatea Lorenarekin hitz egiten hasteko, inoren laguntzarik behar izan gabe, eta Lorena jabetzea, talde batean arazoak konpontzean, denek izan behar dutela nolabaiteko onura. Bi aldeek irabazten duten konponbideak (win-win) anitz izaten ahal dira: pertsona bakoitzak baloia denbora batez izatea, biek elkarrekin jolastea, beste baloi bat bilatzea, akordio batera iristea, beste jolas bat asmatzea, etab. Pertsona bat jokabide paternalistaz tratatzen bada eta gehiegi babesten bada, pertsona horri adierazten zaio ahul eta ezgai ikusten dugula, eta ez dugula uste bere bizitza aurrera ateratzeko gai denik.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Bi jarduera proposatuko ditugu: lehenbizikoa, haserrea eta amorrua hautemateko, eta bigarrena, semaforoaren teknika lantzeko.

#### A Puxika

Istorio bat kontatuko dugu, puxika gorri baten laguntzarekin; hau da, puxika puztu eginen da haserretzen denean, eta hustu, lasaitzen denean. Pertsonoi gauza bera gertatzen zaigu, hau da, haserretzen garenean gorri-gorri eta urduri jartzen gara, lehertu eginen garela dirudi, eta, ostera, lasaitzen garenean, atseginago eta lasaiago egoten gara.

Taldearen neurrira egokitutako istorio bat asmatuko dugu, hau, adibidez:

«Daniela lasterka atera da jolastokira, eta neskatok zaharrago batekin talka egin du (puxika puztuko dugu), baina neskatoa oso atsegin da, eta «Senda senda mina» abestu ondoren, muxu bat eman dio (puxika hustuko dugu). Gero, hareazko jolastokira iritsi da, baina dagoeneko ez dago kuborik, beste neska-mutilek lehenago hartu dituztelako (puxika puztuko dugu).

Danielak ikusi du bere lagun onenak, Sebastianek, kubo eta pala urdinak dituela, bere gustukoena, eta harengana hurbildu da, elkarrekin jolasteko (puxika hustuko dugu), baina Sebastianek bultza egin dio (puxika puztuko dugu). «Alde hemendik, ez dut zurekin jolastu nahi!» esan dio garrasika (puxika puztuko dugu), eta mihia atera dio (puxika puztuko dugu).

Daniela haserre, oso oso haserre jaiki da, eta Sebastian jo du (puxika zulatuko dugu). Hara! Sebastian negarrez hasi da, eta irakaslea haiengana gerturatu da, aurpegi serio-serioarekin».

## B Semaforoa

Azalduko diegu puzten eta gorri-gorri jartzen ari gara nabaritzen dugunean, puxika bezala, zerbait gaizki dagoen seinale izaten dela, eta argi dago guk ez dugula lehertu nahi. Orduan, hau esan behar diegu geure buruari:

—Geldi, nola sentitzen zara? Haserre bagaude, hitz egiten jarraituko dugu.

Hau esanen diegu geure buruari: Hartu arnasa 3 aldiz (eta taldeari arnasa hartzeko eskatuko diegu). Pentsatu gauza politak (adibideak jarriko ditugu, eta denek gauza politak pentsatuko dituzte).

Orain, hitz egin dezaket, eta zer gertatu zaidan azaldu:

—Kaixo Sebastian, gauza bat kontatuko dizut. Neska nagusiago batek lurrera bota nau, baina musu bat eman dit. Jolastokira berandu iritsi naiz, eta pala eta kuborik gabe geratu naiz. Zurekin jolasten ahal dut, mesedez?

Haurrak binaka jarriko ditugu, semaforoaren teknika egoera desberdinetan lantzeko; ahal dela, egoera errealistak izan daitezen ahaleginduko gara.

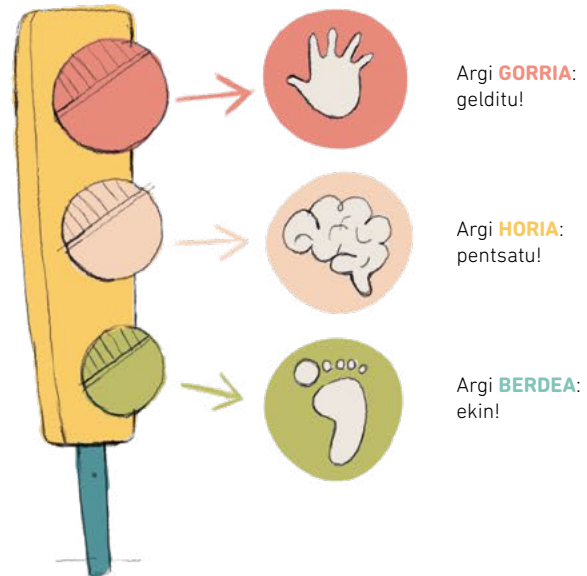
### 1. egoera:

Plastilinarekin jolastuko gara; beraz, plastilinazko bola bat emanen diegu bikote bakoitzeko kide bati, eta esanen diegu beretzat dela eta ez diola inori utzi behar. Denbora tarte bat utziko diegu, jolasteko. Orduan, hau esanen dugu: «Ai ai ai! Neska-mutil batzuk ikusten ditut puxika gorriak bezala puzten!». Semaforoarekin praktikatu dugu. Eta prozesu osoan lagunduko diegu, eskaera egin arte. Biek irabaziko duten konponbidea bilatuko dugu (*win-win*), hala nola bikotekideari plastilina uztea, tarte batean jolastu dadin, eta bestekin partekatzea.

### 2. egoera:

«Gaur sorpresa bat dut zuentzat» esanen diegu, eta hainbat koloretako gometsak erakutsiko dizkiegu. «Gomets batzuk banatuko ditut hemen» esanez, gometsak emanen dizkiegu zenbait bikotetako bi kideei. Gero hau esanen dugu: «ez ditut gehiago banatuko, bestela gometsik gabe geratuko naiz eta». Bikote batzuek beren gometsak izanen dituzte, eta baliteke zenbaitek barre egitea zortetik izan ez dutenei eta gometsik gabe geratu direnei. Berrito hasiko gara puxikaren istorioarekin. Amaieran, denek irabaziko duten konponbidea proposatuko dugu (*win-win*): irakasleari gomets bat eskatzea gabe geratu diren bikoteentzat edo, gomets gehiago ez badu, beste egun batean gometsak pertsona horientzat izanen direla adostea; bestelako ordain bat bilatzea; edo hobe oraindik, gure gometsak haiekin partekatzea...

Gometsik ez bada, beste era bateko eranskailuek ere balio dute, baita koloretako arkatzek edo beste edozein materialek ere.



## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Neska-mutilak beren sentimenduak menderatuz joatea lortu nahi dugu, eta gai sentitzea eguneroko gatazkak segurtasunez eta erabakitasunez konpontzeko. Askotan, inguruan dagoen pertsona heldu baten *coach* lanak egitea beharko dute, eta prozesua barneratzen laguntzea.

4.2

## Hemen halakoak gara

Bizikidetzaren positiboa, iritzien adierazpena, gatazken sormen handiko konponbideak



### HELBURUA

Ez da gatazka bat sortu arte esperoan egon behar bizikidetzaren giroa hobetzen ahalegintzeko. Bizikidetzaren alde era positiboan lan egiteak pertsonen inguruan dauden elementu guztiek haien alde egin dezaten zaintzea dakar; beraz, gune atseginak, metodologia humanizatzaileak, eta funtzionamendu nahiz antolamendu eredu demokratikoak bilatuko ditugu, ongizatea bermatuko digutenak. Horrela, hasieratik, gatazka ugari aurrezten ditugu; izan ere, gure komunitatean, beti hezten dugu pertsonak batzuk besteekin era positiboan erlazionatu eta bizi daitezen.

Kasu honetan, egunerokoa aztertuz abiatuko gara, baina funtzionatzen duten egoerak eta gogobetetzen ez gaituztenak hautemateko. Horrenbestez, bizikidetzaren arloari modu zabalean begiratuko zaio, eta gatazka ez da neska-mutileen arteko arazoetara mugatuko. Gainera, gatazka ikaskuntza iturri eta gizartea hobetzeko eta eraldatzeko bidetzat hartuko dira.

Proposamen honetan, zenbait hobekuntza txertatuko ditugu eskolako bizitzan, taldearen inplikazioarekin, eta une oro zaindiko dugu konponbide proaktiboak eta erakitzaileak izan daitezen, ez errektiboak eta zigortzaileak.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Gure taldean gustuko ditugun gauzez eta gustatzen ez zaizkigunez hitz egingen dugu. Gure helburua familia-koei gutun bat idaztea izan daiteke, nolakoak garen eta zer egiten dugun jakin dezaten (edo poster bat egitea atean zintzilikatzeko, gure egunerokoa kontatuko duen argazkien liburu bat osatzea, ikus-entzunezko muntaia bat egitea...). Denon artean ikusiko dugu zer kontatu nahi diegun nolakoak garen jakin nahi dutenei, eta zintzo adieraziko dugu zer egiten dugun benetan ongi eta zer ez dugun hain ongi egiten.

#### A Gure egunerokoa eskolan

Aurpegi bana marraztuko dugu haurren esku ahurretan: aurpegi irribarretsua ezkerrekoan, eta aurpegi tristea eskuinean. Aurpegi horien bitartez, landuko ditugun gaiak buruz zer iritzi duten adieraziko dute haurrek. Azalduko diegu gure taldearen izateko moduari buruz hitz egingen dugula, nolakoak garen taldean (talde moduan), jakiteko zer dugun gustuko eta zer ez; horretarako, goizean eskolan sartzen garenetik arratsaldean, jardunaldia amaitzean, gure etxera itzultzen garen arte egiten dugun guztia aztertuko dugu, baina taldearen funtzionamenduaren alderdi bakarrera ere mugatu gaitezke.

Asteko egutegi bat erabiliko dugu, piktogramekin; bertan, denboraren banaketa eta denbora tarte bakoi-tzean egin ohi ditugun jarduerak adieraziko dira.

Eta galderak egingen ditugu, eskolan sartzeko uneari buruz, gosaltzeko uneari buruz, jolasei buruz, irakasleari buruz, jarduerari buruz... Adibidez: «Nola sartzen gara eskolara?» Zenbait pertsonak esaten ahal dute lagunduta etortzen direla, muxuak eta besarkadak emanez agurtzen direla, ikaskideak ikusten dituztela, eta pozik joaten direla beren ikasgelara. Hori horrela bada, egoera honela laburbilduko dugu: «Goizean, oso pozik etortzen gara eskolara». Orain, eskuen bitartez, hori ongi dagoen (aurpegi irribarretsua) ala ez (aurpegi tristea) adieraziko dugu. Jarrai dezagun: «Beste neska-mutilekin elkartzen gara», eta berriro, eskuetako aurpegiak erakutsiko ditugu. Ikasgelan sartzeko uneari buruz hitz egingen dugu gero, eta korridoreetako lasterraldiak, nagusiagoekin egindako talkak eta zalaparta aipatuko ditugu, bai eta irakaslearen agurra ere. Izan ere, irakasleak, kartel bat izan ohi du atean jarrita, haurrek nola agurtu nahi duten aukeratu dezaten, hau da, muxu bat emanez, besarkada bat, bostekoa, edota bi eskuak elkartuta egindako erreberentzia batez. Berriro ere, atalka laburbilduko dugu: «Korridorean lasterka ibiltzen gara, eta zenbaitetan, talka egiten dugu besteekin». Esaldi hori entzutean, gehienek aurpegi tristea duen eskua erakutsiko dute. «Ikasgelan sartzean, irakasleak egun on esaten digu, guk aukeratutako moduan agurtzeaz batera» (aurpegi alaia duen eskua).

Garrantzitsua da esaldi labur, zehatz eta deskribatzaileak erabiltzea egoera laburbiltzeko.

### Hemen honelakoak gara

#### GUSTATZEN ZAIZKIGUN GAUZAK

- Goizean, oso pozik etortzen gara eskolara.
- Beste neska-mutilekin elkartzen gara.
- Ikasgelan sartzean, irakasleak egun on esaten digu, guk aukeratutako moduan agurtzeaz batera.
- ...

#### GUSTATZEN EZ ZAIZKIGUN GAUZAK

- Korridorean lasterka ibiltzen gara, eta zenbaitetan, talka egiten dugu besteekin.
- Guztiek mantala jantzi arte egon behar izaten dugu esperoan.
- Zenbaitetan, elkarri bultzaka eta ostikoka ibiltzen gara.
- ...

Urratsez urrats, egunerokoa aztertuz joanen gara, eta hari buruzko iritzia adieraziko dugu: aldekoa ala kontrakoa. Seguru asko, neska-mutilek guk aipatu ez ditugun beste gai batzuei emanen diete garrantzia, eta beste gai batzuk aipatuko dituzte.

Eskolaren kudeaketan ikasleen ahotsa entzuteak oso emaitza onak eman ohi ditu, hurrek begirada propioa eta originala baitute; gainera, horrelako gaitan inplikatzeko direnean, hartutako neurriez arduratzen dira, beraienak direla sentitzen baitute. Prozesuaren amaieran, taldearen funtzionamenduari buruzko ebaluazio orokor bat lortuko dugu. Ideiak ordenatuko ditugu, eta gutun batean jasoko ditugu; gutun hori, gero, familiakoei bidaltzen ahal diegu.

### **B Gure ideia onak (neska-mutilekin)**

Gustuko ez ditugun zenbait gauza aukeratuko ditugu, gustuko dugun zerbait bihur daitezen. Maitagarri onen antzera makilatxo magikoa izanen bagenu, dena askoz ere errazagoa izanen zen, baina ez daukagunez, gure ideia onekin konpondu beharko dugu.

#### **1. adibidea:**

Zer egin dezakegu korridoreetan lasterka ibili ez gaitzen eta elkarrekin talka egin ez dezagun? Taldeak proposatutako ideien artean, hauek aipatzen ahal dira: lurrean Haur Hezkuntzako haurrentzako erreia eta lehen hezkuntzako haurrentzako erreia marraztea; nagusiagoak diren ikasleei zer geratzen zaigun azaltzea eta, mesedez, kontuz ibiltzeko eskatzea; goizetan, jolastokian apur bat jolastea, gainerakoek sartzeko denbora izan dezaten eta, gero, guk korridorea libre izan dezagun; lasterka ez ibiltzeko eta elkarren kontra ez jotzeko oharrak eta seinaleak jartzea; nagusiagoa den haur bati gure bikotekidea izateko eskatzea, korridorean elkarrekin joan gaitzen; etab.

#### **2. adibidea:**

Zer egin dezakegu lanean hasteko jende guztia eseri arte zain egon beharrik izan ez dezagun? Hurrek ideia hauek aipatzen ahal dituzte: esertzeko abesti bat asmatzea eta gure lekura goazen bitartean abestea, urratsez urrats eta denok batera, inork zain egon beharrik izan ez dezan; garaiz esertzen direnei txalo egitea; denbora asko behar dutenak jolas ordurik gabe uztea; irakaslea haserretzea poliki ibiltzen diren hurrekin; bizkorren esertzen denaren errekorra egiteko entrenatzea; garaiz esertzen ez denari aulkia kentzea, zutik geratu dadin;...

Bi adibide horietan, bi desberdintasun handi daude. Batean, arazoa beste pertsona batzuek konpon dezaten itxaroten dugu (korridoreak), eta, bestean, konponbidea gure eskuetan dago guztiz (esertzea). Lehenengo adibidean, proposatutako konponbide guztiak proaktiboak dira; bigarrenetan, osteratuta, ideia erreaktiboak eta zigortzaileak aipatzen dira. Argi eta garbi, beti izanen da egokiagoa gure esku dagoen egoeraren bat aldatzen hastea, eta, normalean, ideia erreaktiboak baztertu egiten ditugu, ez baitute desiratutako aldaketa sustatzen.

## **ZORIONA ETA ONGIZATEA**

Haurren ikuspegia etengabe hartzen da kontuan, eta, horrenbestez, proposamen honetan, eguneroko egoeren azterketari soilik erreparatu diogu. Beste kasu batzuetan, berriz, ikasleen iritzia eskatuko dugu hasieratik, jarduera bat proposatzen den edota espazio bat antolatzen den unean bertan.



4.3

## Bake zirkulua: bihotzez entzutea

Praktika errestituatiboak, zirkulu proaktiboa, bizikidetzak, zorianak



### HELBURUA

Zirkuluek taldearen batasuna adierazten dute. Proposamen honetan, zirkulu mota proaktiboa planteatzen dugu, denon artean hain baliotsua den zerbait, bizikidetzak onaz, gozatu ahal izateko.

Zirkulu guztietan dago zaintzaile bat (irakaslea), eta hitzaren objektu edo testigu bat erabiltzen dute, biribilean modu sekuentzialean zirkulatuko duena; objektu horren bitartez, hitzaren erabilera demokratizatzen da, eta hitz egiten duena modu zeremoniatsuan eta bihotzez entzutera bultzatzen du.

Era berean, zirkulu guztiek dute gai bat; kasu honetan, zoriontzak eta elkarri gauza politak esatea aukeratu dugu, baina beste gauza askori buruz hitz egiten ahal dugu: ospakizun bat, ikasturtearen amaiera, irakasle berria, kasketak, lagunak, etab.

Zirkuluek beti jarraitzen dute erritual bera; beraz, zirkulu bat zenbait aldiz egin ondoren, guztiek jakinen dute zer datorren atzetik.

Zirkuluak hiru fase ditu:

1. **Irekiera:** hasierako azterketa eta nahastea.
2. **Konexioa:** zirkuluaren helburua.
3. **Amaiera:** dibertimendua eta agurra.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Aulkiak biribilean jarriko ditugu, eta erdia hutsik utziko dugu. Aulkietan eseriko gara, eta apur bat zain egonen gara, jende guztia bere lekuan eseri artean; giro lasaia sor dadin ahaleginduko gara, poliki, baxu eta modu zeremoniatsuan hitz eginez. Esquetan peluxe berezi bat izanen dugu; eskola askotan, jirafa bat izan ohi da, baina sinbolismoz beteko dugun beste edozein objektu izan daiteke.

#### **A Irekiera: hasierako azterketa eta nahastea**

Agurtu, eta haurrei azalduko diegu zirkulu hau oso berezia izanen dela, jirafa batek parte hartuko duela eta jirafak direlako lurreko animalia guztien artean bihotzik handiena eta leporik luzeena dutenak; horregatik entzuten die pertsona guztiei eta horregatik ulertzen ditu hain ongi.

Jirafak hitza ematen dio peluxe esquetan duen pertsonari, hitz egin dezan, eta gainerakook, bitartean, bihotzez entzuten diogu pertsona horri. Gaur, esaterako, zein pozik gauden jakin nahiko genuke: oso oso pozik; nahiko pozik; pixka bat pozik; batere pozik ez; pixka bat triste; oso oso triste. Ni hasiko naiz: «nahiko pozik». Jirafa gure eskuinekoari pasatuko diogu, eta haur bakoitzak zer esan nahi duen entzuten dugu eta, beharrezkoa bada, lagundu egingen diegu, orientagarriak diren aukerak berriro aipatuz; haur batek une horretan ez badu ezer esan nahi, naturaltasun osoz onartuko dugu. Txanda amaitzean, aipamen labur bat egingen dugu: «pozten naiz ondo zaudetelako».

«Tigreak eta lehoiak» jolasean arituko gara, taldekideak beren artean erlazionatzeko eta nahasteko asmoz. Zirkuluaren erdian bi ilara egingen ditugu, antzekoak gutxi gorabehera, eta elkarri bizkarra emanez jarriko dira haurrak. Alde batean tigreak egonen dira, eta bestean, lehoiak. «Tigreak» esaten badugu, talde horretako kideak lasterka hasiko dira, aulki batean esertzeko (edo aurreko horma ukitzeko); lehoiek ere bira emanen dute berehala, haiek helburua bete aurretik harrapatuko. Zenbait aldiz jolastuko gara, ongi pasatuko dugu, eta eseri garen lekuan geratuko gara, hasieran eserita geunden aulkira itzuli gabe.

#### **B Konexioa: zirkuluaren helburua**

Azalduko dugu talde honetan, zenbaitetan, gauzak ez direla bikain ateratzen, baina beste askotan, guztia primeran joaten dela. Beraz, beti da une egokia besteak zoriontzeko edo beste pertsona batzuei haiengandik zer gustatzen zaigun esateko. Zerbait polita esanen diogu gure ondoan dugun pertsonari; jirafa (hitzaren objektua) nik dudanez, ni neu hasiko naiz: «Hassan zorionduko dut, oso ongi abesten duelako». Jirafa Hassani emanen diogu, eta ondoan duen pertsonari zerbait polita esan diezaien zain egonen gara. Norbaitek esateko ezer ez badu, jirafa hurrengo pertsonari emanen dio. Txanda amaitzean, lehen ezer esan ez dutenei galde-tuko diegu ea orain zerbait esan nahi duten, eta baietz esaten badute, jirafa emanen diegu.

Txanda amaitzean, hau esanen dugu: «jarri zutik inguruko lagunak zoriontzak eta gauza politak esatea gus-tuko duzuenok». Zutitu eta eseri egingen gara berehala.

#### **C Amaiera: dibertimendua eta agurra**

«Igelaren» jolasean arituko gara. Zirkuluaren erdian, lerro bat marraztuko dugu; lerroaren alde batean, putzua dago, eta bestean, ur bazterra. «Putzua» esaten dugunean, igel guztiek salto egingen dute putzuan, eta

«ur bazterra» esaten dugunean, salto egin eta beste aldera pasatuko dira. Poliki-poliki hasiko gara: «putzua» – «ur bazterra» – «putzua» – «ur bazterra». Gero, apur bat gehiago korapilatuko dugu: «putzua» – «ur bazterra» – «putzua» – «putzua» – «putzua» – «ur bazterra». Eta gero abiadura bizkortuko dugu. Ez da beharrezkoa asmatu ez duten igelak kaleratzea.

Une batez eseri egingen gara, zirkulua agurtzeko; horretarako, azken txanda bat egingen dugu jirafarekin. «Gaur oso ongi pasatu dugu, dibertitu egin gara, bihotzarekin entzun dugu, zoriondu egin gaituzte eta zoriondu egin ditugu. Besteek gu zoriontzea gustuko dugun pertsona guztiok zutik jarri gara, eta ez da inor eserita geratu, denok geunden zutik. Amaitzeko, gaur bertan zorionduko dugun etxeko baten izena esanen dugu. Ni hasiko naiz: nire ama zorionduko dut, munduko krokatarik onenak prestatzen dizkidalako». Jirafa pasatuko diogu ondokoari, eta berriro guregana iristen denean, eskerrak emanen ditugu elkarrekin hain ongi pasatu dugulako.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Zirkulu proaktiboak praktika errestauratiboa dira, eta geroz eta eskola gehiagotan ezartzen dute, modu sistematikoan. Orokorrean, zirkulu bat egiten da egunaren hasieran, eskolako bizitzarako trantsizioa errazteko, taldeko kide izatearen sentimendua sortzeko, norberaren eta beste pertsonen emozioez jabetzeko, une atsegin eta dibertigarri bat pasatzeko, taldearen martxa onerako funtsezkoak diren gaiak lantzeko, eta konpromiso kolektiboak hartzeko.

4·4

## Bitartekaritza: ahoa-belarria

Elkarrizketa, entzute aktiboa, ideia jasa, itunak



### HELBURUA

Bitartekaritza gatazkak konpontzeko estrategia bat da; zehazki, ados ez dauden pertsonen arteko elkarrizketan oinarritzen da estrategia hau. Xedea da lankidetzan oinarritutako konponbide bat aurkitzea, *win-win*, bi aldeen beharrak beteko dituen. Normalean, bitartekaritza prozesua inoren alde jartzen ez den pertsona batek gidatzen du; elkar ulertzea bultzatzen du, komunikazio enpatikoari eustea, gatazkaren konponbide alternatiboak sustatzea, eta kontsentsua erraztea.

Proposamen honetan, bitartekaritza prozesu informal bat praktikan jarri nahi dugu, bitartekariaren esku hartzerik gabe. Haur Hezkuntzako ikasgeletan, haurrek bakeak egiteko txoko bat egon ohi da. Txoko horretan, normalean, bi aulki egoten dira: batean, aho bat egon ohi da marraztuta, eta bestean, belarri bat. Aulkirik izan ezean, bi makilatxo erabil daitezke –bata aho bat duena, eta bestea, belarri bat duena–; makilatxoak txandaka erabiliko dituzte hitz eginez eta entzunez bakeak egin nahi dituzten haurrek.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Haur Hezkuntzan erabiltzen den bitartekaritza sekuentzia eremu profesionalean erabiltzen denaren berdin-berdina da, baina haurren hizkeraren arabera egokituta.

#### A Bakeak egitea

Solasaldi bat abiatuko dugu, arazoren bat sortzen denean bakeak egitea zein garrantzitsua den adierazteko. Bakeak egiteko, 4 gauza behar ditugu:

1. Beste pertsonari bakeak egin behar ditugula esatea.
2. Bakeak egiteko aulkietan esertzea: ahoan, hitz egiten hasiko dena, eta belarrian, entzuten hasiko dena. Gero, aulkiz aldatuko dugu.
3. Ados jartzeko eta elkarren arteko arazoa konpontzeko ideiak pentsatzea.
4. Barkamena eta eskerrak ematea.

#### B Lehen kasua

Arazoren bat izategatik ikaskideren batekin bakeak egin nahi dituen inor baden galdetuko dugu. Beti izanen da norbait; beraz, beste pertsonari hau adierazteko

esanen diogu: «Elena, bakeak egin behar ditugu». Orduan, zutitu egingen dira, eta Elena belarria dagoen aulkian eseriko da, eta Blanca, ahoa dagoen aulkian. Blancak hitz egingen du, eta Elena adi-adi egonen da, belarriak tente.

Honela esanen du Blancak: «Hau jakin dezazun nahi dut. Haserre nago, beti zuk esaten duzun jolasean aritzen baikara; nik, gaur, harrapaketan jolastu nahi nuen, eta zuk ezetz esan duzu, eta gurasotan ibili behar izan dugu. Niri harrapaketan ibiltzea gustatzen zait».

Blanca zutitu egingen da, bere azalpenarekin amaitu baitu, eta Elena haren aulkian eseriko da.

Honela esanen du: «Nik ez dut gustuko lasterka ibiltzea, asko nekatzen naiz, min ematen dit eta sabelean ziztadak sumatzen ditut».

Elena zutitu egingen da, eta Blanca ahoa dagoen aulkian eseriko da berriro, hitz egiteko: «Ideia bat dut: nik lasterka egiten trebatu zaitzaket, nekatu ez zaitez; beste ideia bat dut: harrapaketan jolastu gaitezke bizkor-bizkor ibiliz baina lasterka egin gabe».

Berriro aldatuko dira aulkiz, eta Elenak hau esanen du: «Ongi da, behin ibiliko gara harrapaketan, oinez, eta gero, gurasotan ibiliko gara. Ados?».

Biak zutitu egingen dira, eta elkar besarkatuko dute. Besteok txalo joko dugu, eta sekuentzia berrikusiko dugu:

- (Izena), bakeak egin behar ditugu.
- Hau jakin dezazun nahi dut:...
- Izan ere...
- Ideia bat dut...
- Beste ideia bat dut...
- Ados?

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Bitartekaritza estrategien bitartez, irakasleek ez dute zertan ikasleen hazte prozesu naturalaren parte diren hainbat eta hainbat gatazka txikitan esku hartu. Haurrei beren gatazkak era autonomoan konpontzeko aukera ematen zaienean, beren jokabidearen ardura

hartzen dute, ohartzen dira beste pertsona batzuei kalte egiten dietela eta beren jokabidea ez dela onargarria, eta konponbide on bat aurkitu behar dutela jabetzen dira. Baina garrantzitsuena da hitzekin ausart izaten ikasten dutela.



## Ebaluazioa

Zenbait dramatizazio eginen ditugu, askotariko egoerak nola konpontzen diren ikusteko.

1. 6 lagun hautatuko ditugu aurrera atera daitezzen. Egoera hau imajinatzeko eskatuko diegu: haur nagusiago batek ogitartekoa bota die, eta oso haserre daude. «Nola eginen duzue semaforoarena?».

Gero, zer esatea edo egitea pentsatu duten galdetuko diegu.

2. Beste 6 pertsonari esanen diegu aurrera ateratzeko; esaten ditugun gauzak gustatzen bazaizkie, zutik egon beharko dute, eta ez bazaizkie gustatzen, lurrean eseriko dira.

- Eskolara joatea.
- Irakasleak nola agurtuko gaituen aukeratzea.
- Bultzadak eta ostikoak.
- Korridoreko lasterraldiak eta talkak.
- ...

3. Hurrengo taldeari eskatuko diegu zerbait pentsatzeko eserita dagoen pertsonaren bat zorientzeko, eta, gero, esateko.

4. Gelditzen direnei eskatuko diegu norbaitekin bakeak egiteko; horretarako, txandaka, ahoa eta belarria dauden aulkietan eseriko dira, eta guk arazoak nola konpontzen dituzten behatuko dugu, esku hartu gabe.

Eskolan azken aldian gertatu diren gatazka guztien berri emateko eskatuko diegu foku taldean, bai eta arazoak konpondu zituzten eta nola konpondu zituzten kontatzeko ere. Esku hartzen ahal dugu, honelako galderak eginez:

Norbaitek egin al zuen semaforoarena?

Norbaitek eskatu al zuen bakeak egitea?

Horrelakoak al gara gure taldean? Ez al dugu hori gogoko?

Ematen ahal dituzue hori konpontzeko ideiak?



# 3 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa

5  
karpeta

Ongizate emozionala,  
bakea eta zoriona





## Ongizate emozionala, bakea eta zoriona

### 5-1

#### **Zorionaren zopa**

Oreka emozionala, bizitzarekiko  
gogobetetasuna, zoriontsua izateko  
osagaiak

### 5-2

#### **Hitz politak oparitzea**

Ongizate emozionala, aitortza, sentimendu  
positiboak

### 5-3

#### **Hiru dutxan**

Erlaxazioa, ongizatea, masajea

### 5-4

#### **Iritzia emateko eskubidea**

Haurren eskubideak, espiritu kritikoa,  
bizitzarako trebetasunak

#### **Ebaluazioa**



5.1

## Zorionaren zopa

Oreka emozionala, bizitzarekiko gogobetetasuna, zoriontsua izateko osagaiak



### HELBURUA

Bizitzarako abileziek ongizateari eta zoriontasunari laguntzen diete, oreka emozionalari eta gure bizi esperientziarekiko gogobetetzeari esker. Bizitzan zehar, zoriontsu zerk egiten gaituen jabetuz joaten gara, eta, gehienetan, beren soiltasunagatik gudan arrastoa utzi duten esperientziak izan ohi dira.

Proposamen honetan, hurrek beren zorionaren zopa eginen dute, bizitza on bat izateko beren ustez garrantzi gehien duten osagaiak erabiliz.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Proposamen hau praktikan jartzeko, 5 eltze, 5 koilara handi eta beste zenbait material behar dira, hala nola jostailu txikiak, argazkiak eta objektu naturalak.

#### A Zorionaren sukaldea

Haurrak talde txikitik banatuko ditugu, eta beren zorionaren poza prestatzeko esanen diegu; horretarako, osagai bakarrik hartzen ahal dute mahai bakoitzetik, eta eltzean sartu.

- Lehenengo mahaian, pertsonen argazkiak egonen dira, barrez, haserre, lasterka, lotan, telebista ikusten, etab.
- Bigarren mahaian, izarrak, bihotzak, musuak, eskuak, oinak, begiak eta sudurrak jarriko ditugu.
- Hirugarrenean, lumak, barraskiloak, loreak (ahal bada), harri finak eta usain landareak egonen dira.
- Laugarrenean, jostailu txiki batzuk, animaliatxoak, autoak, peluxeak, eraikuntza jokoetako piezak, grapagailua, guraizeak, kola poto bat eta errotuladoreak jarriko ditugu.
- Bosgarrenean, gailetak, azenarioak, sagarrak eta limoiak (benetakoak edo jostailuak) egonen dira.
- Seigarrenean, paisaien argazkiak egonen dira: itsas hondoa, zeru izartsua, mendiak, basamortuak, hiri handi bat, zabortegi bat, autobide lotura bat.
- Zazpigarrenean, pertsona zoriontsuen argazkiak aurkituko ditugu: familian, lagunekin edo aitona-amonekin jarduerak egiten, txakurrekin, bizikletekin, hondartzan, irakurritz, idatziz, etab.

Ados jarri beharko dute eltzean zer osagai sartuko dituzten erabakitzeko. Amaitzean, talde bakoitzari eskatuko diogu bere zorionaren zopa erakusteko, eta barruan dituzten osagai zoragarriak buruz hitz egiten dugu. Horrez gain, taldeko kide bakoitzari galdetzen ahal diogu zer osagai hautatuko lukeen zoriontsu izateko, osagai horietatik guztietatik bakarrik aukeratu behar izanen balu. Edo bestela, lau osagai kentzeko eskatzen ahal da, zein geratzen diren ikusteko. Interesgarria litzateke eltze bakoitzeko edukiari argazkia ateratzea.

#### B Zabor-ontzia

Orain, zoriontsu izaten laguntzen diguten osagaiak daudela jakinik, gure taldearentzat zorionaren zopa bat egiteko eltzean zer osagai sartuko genituzkeen pentsatuko dugu.

Eta alderantziz, aurrerantzean ongi identifikatuko ditugu zer osagai ezin diren egon gure zorionaren zopan, hau da, zer osagai botako ditugun zuzenean zabor ontzira, besteak beste: hozkadak, kasketak, zarata... Ikusiz joanen gara.

Uneren batean norbait ongi sentitzen ez bada, ikusiko dugu eltzean sartu ditugun osagaietatik zeinek laguntzen ahal duen hura ongi sentiarazten.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Proposamen honetan, interesgarriena da pertsona bakoitzak sartzen duela osagaien bat eltzean, zopak, azkenean, zorionaren zaporea izan dezan. Analogia hori oso ongi datorkigu gure ongizatea eta inguruan ditun pertsonen ongizatea lortzeko zerbait egiten ahal dugula ulertzeko.

Bizitzan zerk pozten gaituen jakin ondoren, horiek erakartzen saiatu behar dugu, eta, era berean, estresagarriak edo toxikoak diren gauzak urruntzen ahaleginduko gara.

John Lennonek kontatu ohi zuen, 5 urte zituela, bere amak bizitzaren gakoa zoriona zela esaten ziola. Horregatik, eskolan galdetu ziotenean ea handitzean zer izan nahi zuen, zalantzarik gabe erantzun zuen: «Zoriontsua». Galdera ez zuela ongi ulertu esan zioten Johni, baina hark hauxe erantzun zien: «Zuek ez duzue bizitza ulertu».



5.2

## Hitz politik oparitzea

Ongizate emozionala, aitortza, sentimendu positiboak

### HELBURUA

Zenbait hilabetez elkarrekin egon eta gero, taldeko haurrek ongi ezagutzen dute elkar eta estimu handia diote elkarri. Hitz politik oparitzea zoriona oparitzeko modu bat da. Emozioen inguruko lexikoa taldean presente izan dezagun –lexiko horren bitartez ezagutzen baititugu beste pertsonak–, askotan eta zintzotasunez erabili beharko dugu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Denbora bat utziko dugu hitzak bildu ditzaten, eta, bien bitartean, argazki dibertigarriak aterako ditugu, haurren interes eta estilo pertsonalak harrapatuz; gero, markoak egiten ahal ditugu, taldeko beste kideek oparitzen dizkiguten hitzekin.

#### A Kutxa handia, kutxa eta kutxatxo

Azalduko dugu hitzen bilduma egiten duten pertsonen kutxa handian jasotzen dituztela hitz potolo eta itsusienak, hala nola «alfer gorotza» eta «ustela». Kutxan, egunerokoa erabiltzen ditugun hitz arruntak sartzen dituzte: etxea, arraina, papera... Eta kutxatxoan, munduko hitz ederrenak jasotzen dituzte, bitxiak parekoak, eta altxor eder bat bezala gordetzen dituzte, maite dituzten pertsonen oparitzeko.

Hemen, hitz politen bilduma soilik egingen dugu, adibidez... «Nork daki hitz polit bat?» Ziur asko, hitz hauek esanen dituzte: eskerrik asko, maite zaitut, nire maitea, atsegina, esanekoa, argia, indartsua, kirolaria... Banan-banan esateko eskatuko diegu, idazteko eta gure kutxatxoan sartzeko denbora izan dezagun (edozein kutxatxo polit erabiltzen ahal dugu, edota zapata kaxa bat, koloretako paperaz forratuta).

#### B Hitzen festa

Hitzen festa modu askotan antolatzen ahal dugu. Batean, pertsona bat aulki batean eseriko da, taldearen aurrean, eta gainerako pertsonen hura ongi definitzen duten hitz politik esanen dizkiote. Idatzi egingen ditugu, gero prestatzeko. Aste osoan zehar, egunero hartuko dugu tarte bat egun horretan bost haurri zer hitz oparituko dizkiegun ikusteko.

Beste modu bat da banan-banan gugana gerturatzea, eta, isilean, zer hitz eta nori oparitu nahi dioten esatea. Kasu honetan ere idatzi egingen ditugu. Agian oparitutako hitzak neurtu beharko ditugu, hitz politik denek jasoko dituztela ziurtatzeko.



Horrez gain, erabaki behar dugu ea irakasleek ere parte hartuko duten haurrei hitz politik oparitzen, esker onez eta atseginez hartuko baitute.

#### C Une zoriontsu bat

Gure esku dagoen guztia egingen dugu, haurrek beren argazkia hitz politen markoan sartuta jasotzen duten unea gogoangarria izan dadin.

Gustuko dugun abesti bat kantatzen ahal dugu oparitzen ditugun bitartean, edota diploma banaketa bat balitz bezala antolatzen ahal dugu. Eta amaieran, agian, talde argazki bat ateratzen ahal dugu, argazkiak eta markoak ongi ikusten direla.

Norbaitek, hain opari ederra jasotzeagatik ikaskideei eskerrak emateko beharra sentitzen badu, horretarako aukera izanen du, noski.

Azken finean, ongizatean eta zorionean graduatzen ari gara, eta hori seriotasun handiz ikasten ari gara.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Inguruan ditugun pertsonen aitortza jasotzea karga emozional handiko bizipena da, baita beste pertsonak estimatu eta baloratuko duen zerbait oparitzen duenarentzat ere. Gainera, opari bat da eskolaren eta beren seme-alabak zaintzeko ardura eman dieten pertsonen aldetik afektua erakusten duen argazkia jasotzen duten familientzat. Laudorioek beste pertsona bat erakusten diete familiakoei, etxean ezagutzen duten haurraren desberdina, eta horrek, sorpresa sortzeaz batera, agerian jartzen du haurrak beren mundu propioa eraikitzen ari direla eta autonomia lortzen ari direla.

5.3

## Hiru dutxan

Erlaxazioa, ongizatea, masajea



### HELBURUA

Ura plazer iturri da kultura guztietan, eta antzinatik, errituak egin izan dira termetan, *hammametan* (bainu turkiarra), saunetan eta bainuetan. Ongizaterako proposamen honen oinarria gorputzean masajea ematea da, erlaxatzeko musika jarrita eta, ahal bada, izpiliku aromarekin.

Masajeek lagundu egiten dute hurrek beren gorputza ezagutu eta errespetatu dezaten, bai eta taldekideen artean konfiantzazko loturak egin ditzaten ere. Erlaxazio teknikan ohiturarik ez badute, hasieran jolas bat baliatuz bezala eginen dute jarduera, baina, poliki-poliki, uneko sentsazioetan kontzentratzeak dakarren plazeraz ohartzuz joanen dira. Horrela, atsedena, isiltasuna, lasaitasuna, moteltasuna, eta soinuak, usainak eta giza kontaktua hautemateko gaitasuna aintzat hartzen hasiko dira.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Hiru pertsonako taldeak osatuko ditugu: bat erdian jarriko da, eta beste biak haren bi aldeetan jarriko dira, dutxako ura imitatuz. Musika jarriko dugu, ur soinuarekin\*, argia jaitsiko dugu, eta, belar usaintsuetarako difusore bat izanez gero, giroa lurrinduko dugu, usain fresko eta atsegin batekin.

#### A Dutxan

Erdian dagoen pertsonak begiak itxiko ditu, eta beste biek ahots apalez esanen ditugun jarraibide hauek beteiko dituzte:

Lehen ur tantak erori dira. Gure hatzekin kolpe txikiak egingen ditugu dutxatzen ari den haurraren gorputz osoan; burutik hasiko gara, bizkarrean eta sabelean jarraituko dugu, besoetan, eskuetan, hanketan eta oinetan, eta, gero, berriro gorantz egingen dugu, poliki-poliki: hankak, bizkarra eta sabela, besoak eta burua.

Ondoren, xaboitu egingen dugu, oso gel leunarekin. Mugimendu zirkularrak eginez igurtziko dugu gorputza: burutik hasiko gara, ongi xaboituz, eta, gero, gorputz osoa igurtzi ondoren, berriro burura igoko gara, beste pixka bat igurtzeko.

Xaboa kentzeko, eskua irekita dugula igurtziko dugu gorputz osoa, goi eta behe. Gero, krema emanen diogu gorputz osoan, ongi zabalduz, eta amaitzeko, txabusina batekin bilduko dugu, goxo-goxo, eta biok batera besarkatuko dugu.

#### B Kontzientzia sentsoriala

Saioa amaitzean, izandako esperientziari buruz hitz egingen dugu, gure hiru zentzumenei erreparatuz: uki-mena, entzumena eta usaimena. Orokorrean nola sentitzen garen ere adierazko dugu, zenbait adierazpen eginez: ongi, lasai, patxadaz, atsedean hartuta...

Dutxaren ondoren inor gaizki, triste, haserre edo urduri sentitzen den galdetuko dugu, eta adieraziko dugu, oro har, egunean zehar pilatzen ditugun sentsazio horiek gure gorputzetik kanporatzen ahal ditugula erlaxatzea lortzen badugu.

#### C Sugea

Zenbait arnasketa eginez amaituko dugu. Bizkarra aulkian zuzen dugula, eta eskua sabelaldean jarrita, airea hartuko dugu sudurretik, 1-2-3-4 segundoan, eta ahotik botako dugu, poliki-poliki, suge luze-luze baten soinua imitatuz (txistu eginez), airea amaitu arte. Hiru bat aldiz errepikatuko dugu.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Haurren masajearen onurei esker, eskolan geroz eta gehiago erabiltzen dira haurrei ongizatea eta lasaitasuna ematen dieten erlaxazio teknikak; horregatik, hirurentzako dutxaren erritua behin baino gehiagotan egingen da.

Hori bezain garrantzitsua da gure gorputzaz eta espirituz jabetzen joatea, egunerokoan hainbeste aldiz bazterrean geratzen direnak.

Eta arnasketari dagokionez, praktikatzen jarraituko dugu aurrerantzean ere, helduentzat zein haurrentzat dituen onurak direla eta.

\* Esaterako: <https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts>



5·4

## Iritzia emateko eskubidea

Haurren eskubideak, espiritu kritikoa, bizitzarako trebetasunak



### HELBURUA

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, pentsamendu kritikoa eguneroko bizitzarako behar diren hamar abilezietako bat da: eskura dugun informazioa eta norberaren esperientzia objektiboki aztertzeak aukera ematen duen abilezia da, nor bere ondorioak ateratzeko. Horri esker, pertsona gazteenek beren jokatubidean zer faktorek eragiten duten jakiten ahal dute, hala nola komunikabideek eta berdinen taldeak.

Haurren Eskubideei buruzko Konbentzioan –Nazio Batuen Erakundeak 1989an onartua–, haurrek beren iritzia adierazteko duten eskubidea eta haien adierazpen askatasuna aitortzen dira. Azaroaren 20an Haurren Eskubideen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nolanahi ere, haurrekin lan egiten duten pertsona askok eta askok ez dituzte ezagutzen Haurren Eskubideei buruzko Konbentzioaren artikulatuak; berez, dokumentu horretan oinarritu behar lirateke 18 urtez azpiko pertsona guztiei zuzendutako politika guztiak, baita hezkuntzakoak ere.

Proposamen honen xedea da haurrei jakinaraztea beren bizitzan eragiten duten gaietan beren iritzia emateko eskubidea dutela, bai norbanako moduan bai talde moduan.

Pertsona bat jabetzen denean ahots propioa duela eta eskubideak dituela babestuago dago edozein motatako gehiegikeriaren aurrean, eta, pixkanaka, bere bizitza propioa gidatzen ahal du.

Ikasgelako asanbladek demokrazia praktikan jartzeko aukera ematen dute, eta ez soilik aztertzeak, baldin eta tratatzen diren gaiak garrantzitsuak badira. Kasu honetan, kontsultarako biltzar bat proposatzen dugu; hau da, parte hartzaileek beren ikuspuntua adierazi ahal izanen dute, baina ez dute esku hartuko erabakietan. Kontsulta mota hauen abiapuntua da haurrak haurtzaroen aditu bikainak direla, eta horien begiratzeko modua kontuan hartu behar dela, ikuspegi original eta bakarria ematen baitu.



### FOKUA ETA EKINTZAK

Bilkura bat eginen dugu, eskola bere urteko planean lantzen ari den zenbait gairen inguruan haurrek zer iritzi duten jakiteko. Agian, jolastokiko bizikidetzak hobetzea pentsatu dugu eta jolasteko guneak berrantolatzea, edota baliteke mailen arteko tailerrak egiteko interesa izatea, edo guraso eskola bat martxan jartzeko asmoa izatea, edo txangoak berri nahi izatea, edo...

#### A Haurren biltzarra

Biribilean eseriko gara, eta hitzaren erabilera arautzeko objektu bat erabiliko dugu. Hobe da, kontsulta egitean, objektua ordena batean pasatzen badugu, denek izan dezaten aukera beren iritzia adierazteko. Horrela, ez dute gutxi batzuek soilik hitz eginen, eta, horrez gain, objektua eskuetan izatean, hitz egitea bultzatuko ditugu hitza eskatzea gehien kostatzen zaien pertsonak.

Kontsultarako gai bat aukeratuko dugu, eta, esaterako, azalduko diegu pertsona helduentzako (aitak, amak, aitonak, amonak, etab.) eskola bat antolatzea pentsatzen ari garela, gero etxean irakasten edo egiten ahal dituzten gauzak ikasteko.

Zuen ustez, zer ikasi behar lukete pertsona helduek eskolan? Ziur asko, bete-betean asmatuko dute proposatutako ideiekin, eta haurrek hauteman dituzten beharrak islatuko dituzte. Demagun ideia hauek aipatzen dituztela: erretzeari uzten irakatsi behar diete, benetako ipuinak kontatzen eta ez mugikorarekin, pazientzia izaten, gauza barregarriak eta dibertigarriak egiten, motelago ibiltzen kaleko gauzak ikusteko denbora izan dezagun, etab.

Ekarpene horietako bakoitzaren bitartez, ezkutuan, osasuna, beraien konpainia, ulermena, dibertsioa eta erabateko kontzientzia eskatzen dituzte, besteak beste. Eta ikusten dugunez, ongizatera eta zorionera bideratutako gaitasunak dira horiek.

Neska-mutilen funtzioa haurren gauzei buruzko aholkulariak izatea da, eta irakasleen funtzioa hitzaren erabilera neurtzea, eztabaida bideratuko duten galderak egitea, ideia guztiak arreta handiz entzutea, eta oharrrak hartzea. Biltzarra amaitzean, akta irakurri behar da, argi gera dadin ideia guztiak jaso ditugula, eta, ideien bat falta dela ohartuz gero, oraindik garaiz egonen gara ideia hori gehitzeko.

Aurrerago, irakasleak itzulketa bat eginen du, biltzarraren egindako ekarpenei emandako arretaren inguruko informazioa emanez. Adibidez, azaltzen ahal du

helduen eskolan masajeen eta erlaxazioaren tailer bat egitea erabaki dutela, gurasoek eta aitona-amonek pazientzia izaten eta motelago ibiltzen, inguruan gertatzen den guztia ikusiz, ikas dezaten. Tailer horrekin amaitzean, barre-terapiako eskolak emanen dituzte; eskola horietan, barrez egoten dira denbora osoan, eta, diotenez, osasun ona izateko gauzarik onena da. Oraingoz, ez dago erretzeari uzteko ikastarorik, ez eta ipuinak kontatzen ikasteko ikastarorik ere, ez zuelako behar beste jendek izena eman (ez zegoelako nahikoa diru, beste gai bat aukeratu zutelako, etab.).

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Eskola askotan, astero egiten dituzte biltzarrak, eta haurren iritziak txertatzen dituzte erabakiak hartzeko prozesuetan, izan ere, eskolako sektore handiena dira. Puntualki ere egiten ahal da biltzarraren deialdia, hau da, tratatu beharreko gai bat dagoenean, taldeari bereziki eragiten dion gairen bat denean, edo munduan gertatzen denari buruz eztabaidatu nahi dugunean, horri buruz gure iritzia emateko.



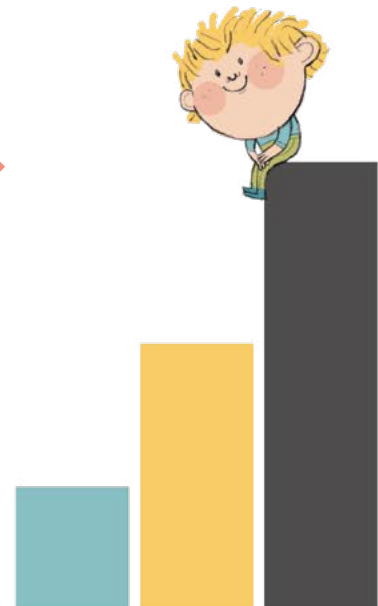


## Ebaluazioa

Proposamenen multzo honetan, hainbat ikuspunturen arabera landu dira ongizatea eta zoriona: oreka emozionala, bizitzarekiko gogobetetzea, erlaxazioa, haurren eskubideak, eta bizitzako abileziak. Hori dela eta, ebaluazioaren helburua izanen da haurrek gai horien inguruan zer iritzia duten jakitea.

Enuntziatuak irakurriko ditugu, eta haurrek beren erantzuna emanen dute, kasuan-kasuan dagokion laukia urdinez (gutxi), horiz (nahiko) eta beltzez (asko) margotuz, edota kolore horretako arkatza altxatuz.

- 1. Eskolan ongi, pozik eta zoriontsu sentitzen naiz.
- 2. Eskolan gaizki, triste eta haserre sentitzen naiz.
- 3. Etxean ongi, pozik eta zoriontsu sentitzen naiz.
- 4. Etxean gaizki, triste eta haserre sentitzen naiz.
- 5. Gauza asko ikasten ditut eta irakasleak agintzen dizkidan atazak ongi egiten ditut.
- 6. Ikastea kostatzen zait, eta ez dakit irakasleak agintzen didana egiten.
- 7. Galdera bat egiten didatenean, nire iritzia emanez erantzuten dut.
- 8. Galdera bat egiten didatenean, ez dakit oso ongi zer erantzun behar dudana.
- 9. Gaizki sentitzen banaiz, badakit nola erlaxatu, arnasa astiro hartuta.
- 10. Gaizki sentitzen banaiz, garrasi egiten dut, negar egiten dut eta kasketak izaten ditut.



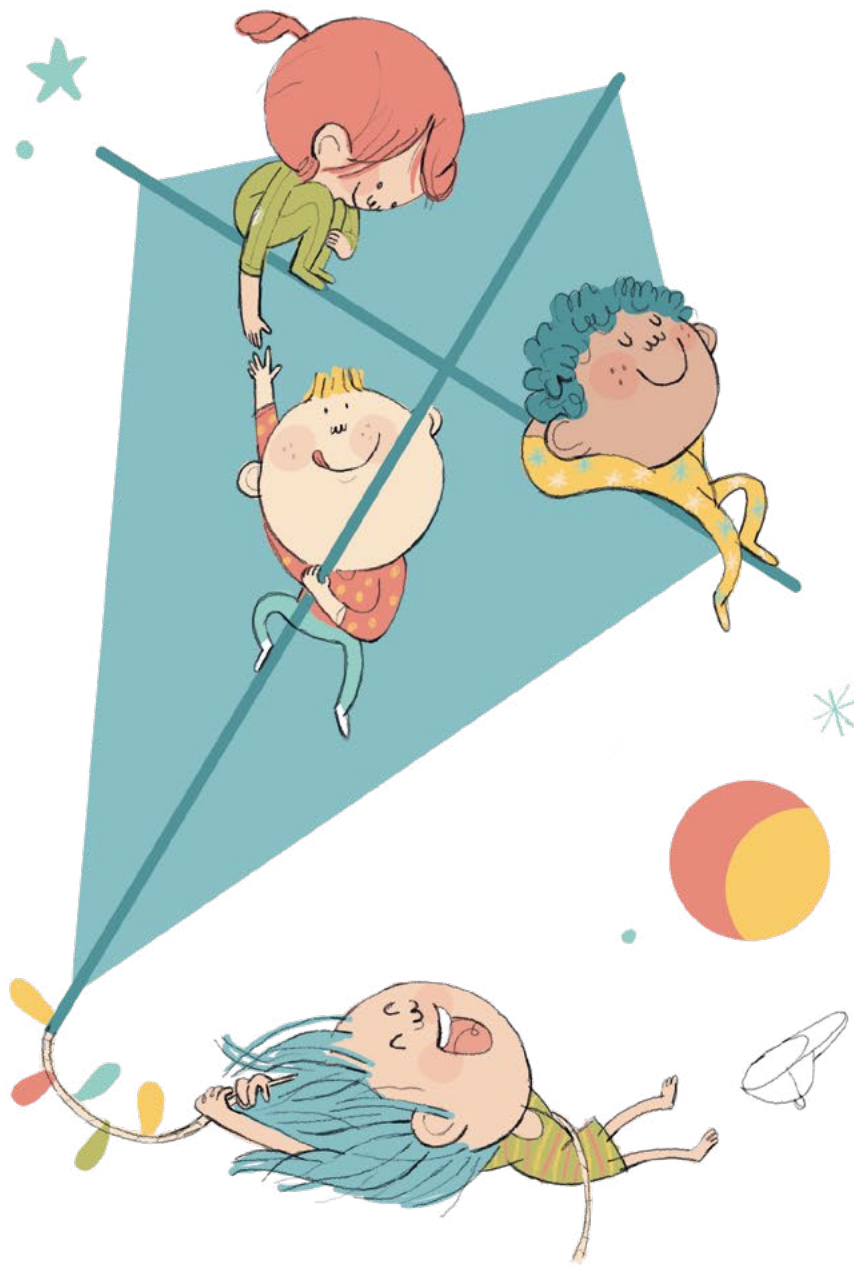
Foku taldean, aurreko horien antzeko galderak dituen gidoi bat erabiltzen ahal da, baina, kasu honetan, erantzunetan sakondu ahal izanen dugu, eta aukera jakin bat azaltzen duten arrazoiak hobeto ulertu. Gainera, zuzenean galdetzen ahal dugu biltzarrari buruz, masajeari buruz, hitz politei buruz, etab.

Neska-mutilen erantzunak behar bezala aztertuz, zenbait pista emanen dizkigute jakiteko nola egokitu behar diren hobeki proposamenak, zer alderditan ekin behar den behin eta berriz, edota taldeei eta norbanakoei eragiten dieten zer alderdi bideratu behar ditugun. Horrez gain, nola ez, hezkuntza emozionala lantzeko darabilgun bidea baloratu ahal izanen dugu, proposamen zehatzen bitartez eta edozein unetan emozionalki heziz.



# 4 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa





# 4 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa



Kontzientzia emozionala,  
autoestimua eta empatia





## Kontzientzia emozionala, autoestimua eta enpatia

### 1-1

#### **Ezkutuko talentuak**

Autokontzeptua, lehentasunak, autonomia,  
aniztasuna

### 1-2

#### **Misio posiblea!**

Autoestimua, automotibazioa,  
baikortasuna, lankidetzaz

### 1-3

#### **Emozioen dantza**

Beldurra, txera eta nazka identifikatzea eta  
adieraztea; sentimenduak, pentsamenduak  
eta ekintzak konektatzea

### 1-4

#### **Nolako da ausardia?**

Erregulazio emozionala, ahalduntzea,  
enpatia

#### **Ebaluazioa**

1.1

## Ezkutuko talentuak

Autokontzeptua, lehenetasunak, autonomia, aniztasuna



### HELBURUA

Proposamen honen helburua autokontzeptua lantzea da, taldea osatzen duten pertsonen zer lehenetasun dituzten aurkitzetik abiatuta.

Garrantzitsua da zer zaletasun ditugun jakiten hastea, besteek zer pentsatzen duten alde batera utzita. Hala, komunitate aberatsak eta pluralak eratu ahal izanen ditugu, non bakoitzak bere ekarpen berezia eginen duen, eta hori denok ospatzeko arrazoi izanen da.

Emozionalki autonomoak diren pertsonen testuinguruaren arabera hartzen dituzte beren erabakiak, kontzientzia eta pozik, beren buruaren gaineko kontrola baitute. Pertsona jator-jatorra izateko, nork bere burua ezagutu eta onartu behar du, eta norberaren izaera defendatu behar du, inguruko kalte eragiten dienean edo haien espazioa inbaditzen duenean salbu.

Bestalde, mendekotasun emozionala ez da loturetan oinarritzen, baizik eta segurtasunik eza eta zorigaitza sortzen duten lokarrietan. Horregatik, saiatu behar dugu afektua espektatibaren bat betetzearekin lotzen duten adierazpenak ez erabiltzen: «zopa amaitzen ez baduzu, ez zaitut maite», «oihu egiten baduzu, itsusia zara», «lanik egiten ez baduzu, ez zaitut ikusi ere egin nahi», «zure erruz jolasik gabe geratu gara», «alaba txarra zara», «buruko mina eragiten didazu», etab. Zuzena izanen litzateke esatea zopa amaitu egin behar dela elikadura ona beharrezkoa delako, denetik jaten ikasi behar dugulako, janaria botatzen ez delako... Edo gauzak hitz eginez azaltzen direla, oihu egitean bizilagunei molestatzen diegula, oihu egitea eta arrazoi izatea gauza bera ez direla... Eta horrelako egoeretan gure egoera emozionala adierazi nahi badugu, egoera kontrolpean dugula erakutsi behar dugu: ez zait gustatzen jan behar duzula behin eta berriz esatea, gaur oso nekatuta nago eta zuk jaten laster bukatzea nahiko nuke, itzela litzateke sukaldetik itzultzean platerean ezer ez geratzea, a ze poza hartuko nuen! Jendeak oihu egiteak gogaitzen nau, zaratagatik kezak jasotzea lotsarazten nau, etab.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Jarduera talentu lehiaketa bat edo *escape room* bat izanen da. Ikasleek zenbait proba gainditu beharko dituzte. Probak prestatzeko, lehenik eta behin, taldeko kideen lehenetasunak jakin behar ditugu.

#### A Zaletasunei eta lehenetasunei buruzko inkesta

Taldeko neska-mutilak nolakoak garen (zer gustatzen zaigun eta zer ez) jakiteko galdera batzuk prestatuko

ditugu. Hobe da galderak beraiek sortzen badituzte. Adibidez:

- Zein da zure janari gogokoena?
- Eta zein gustatzen zaizu gutxien?
- Zer kolore duzu gogokoena?
- Eta zein gustatzen zaizu gutxien?
- Zer ipuin duzu gogokoena?
- Eta zein gustatzen zaizu gutxien?
- Zer animalia duzu gogokoena?
- Eta zein gustatzen zaizu gutxien?
- Zer jolas duzu gogokoena?
- Eta zein gustatzen zaizu gutxien?
- Zerk ematen dizu beldur gehien?
- Zer ordutan jaikitzen zara?

Galdera bat pentsatzen ahal dugu bikote bakoitzeko (edo bikote bakoitzak jakin nahiko lukeen zerbait proposatuko du), eta lauki bat prestatzen ahal dugu inkestaren emaitzak apuntatzeko.

Elkarrizketakaldi berean egiten ahal dira. Denborari dagokionez, bi aukera daude: denbora muga bat zehaztea edo denek inkesta guztiei erantzuteko eta berea osatzeko behar den denbora tartea uztea.

Amaitzean, bikoteek beren emaitzak aurkeztuko dituzte, eta orriak horman jarriko ditugu, denek ikusteko.

#### B Ondorioak: taldeko prototipoa

Azalduko dugu prototipo batek ezaugarri ohikoenak biltzen dituela; beraz, hori jakiteko, grafiko bakoitzera joan besterik ez dugu egin behar, gehiengoaren aukera zein den ikusteko. Orduan ondorioztatu ahal izanen dugu gure taldeko prototipoa, adibidez, honelako pertsona bat dela: makarroiak gogoko ditu eta sardinak gorrotatzen ditu; kolore berdea asko gustatzen zaio, baina kolore grisa batere ez; inoiz ez da aspertzen *Katu botaduna* ipuina entzuteaz, baina aspertu egiten da *Erpurutxo* ipuinarekin; untxiak maite ditu eta ezin ditu usoak ikusi ere egin; mamuen beldur da...

Hala nahi izanez gero, gure prototipoa plastikoki irudikatzen ahal dugu, nolakoak izanen litzatekeen hobeki ikusteko. Hala, jakinen genuke norbaitek baldintza guztiak betetzen ote dituen, nork ez duen batere antzik, etab. Gure helburua nor garen eta nolakoak garen jakiteko hitz egitea da, naturaltasunez.

Gero komentatuko dugu prototipo baten kontrakoa norbait guztiz originala izanen litzatekeela, beste inork ez duen zaletasun edo lehenetasun bat izanen lukeen pertsona bat. Galdetuko dugu ea norbaitek uste duen taldeko beste inori gustatzen ez zaion zerbait gogoko

duela. Adibidez, honelako erantzunak lortzen ahal ditugu: niri matxinsalto frijituak jatea gustatzen zait (Mexikoko janari tipikoa), niri zaldiz ibiltzea gustatzen zait, nire animalia gustukoena flamenko arrosa da, ni zenbakiak binaka idazten dibertitzen naiz, nire izozkirik gustukoena ozpinezko izozkia da, niretzat munduko kolorerik onena marroia da, eta abar. Berrero, elkar ezagutzen eta, printzipioz «bitxikeriazat» hartzen ahal diren gauzengatik ere elkar balioesten ikasten egonen ginatke.

### C Ezkutuko talentuen lehiaketa

Behatutako ezaugarrietatik abiatuta, lehiaketa bat prestatuko dugu zenbait proba egiteko. Proba horietako batzuk zenbait pertsonaren artean egin beharreak izanen dira; beste batzuetan, ordea, ezinbestekoa izanen da baldintza jakin bat betetzen duen pertsona bakar batek egitea. Halaber, inork gaindituko ez dituen probak ere jarriko ditugu, ikasleek jende are desberdinagoa ezagutzeko gogoia izaten jarrai dezaten. Gainditutako proba bakoitzeko, taldeak puntu bat lortuko du, eta irabazitako puntuen arabera, sari bat edo beste bat jasoko du. Sariak materialak edo im-materialak izaten ahal dira: jolastokian bost minutu gehiago geratzea, entzun nahi duten ipuina hautatzea, ikasgelan norekin eseriko diren erabakitzea, etab.

Probak honelakoak izanen lirateke:

- Zer osagai ditu makarroi plater batek? (gehienen janari gogokoena).
- Nola esaten zaio zaldian ibiltzen den pertsonari? (zaldizkoa; gutxienez, taldeko pertsona batek jakin beharko luke).
- Nor bait gai al da minutu batean hamar zenbaki idazteko, binaka kontatuta? (badakigu pertsona batek espezialitate hori duela).
- Norbaitek janen al luke sardina gozo-gozo bat? (batek baietz erantzutea nahikoa izanen litzateke).
- Norbaitek janen al lituzke matxinsalto frijitu kurruskari batzuk? (batek baietz erantzutea nahikoa izanen litzateke).
- Norbaitek arrosa koloreko hiru jantzi al ditu, gutxienez? (egiazta eginen dugu).
- Nork eskalatzen ditu mendiak? (ez dago hori egiten duenik, ezin dugu puntu hori irabazi, hori egiten duen norbaiten berri izan arte).
- Nor mozarrotu da inoiz txokolateteke pastelez? (inor ez badago, ez dago punturik).

Edo, inspiratuta sentitzen bagara, *escape room* bat antolatzen ahal dugu. Igarkizunak, probak, buru-hausgarriak, pistak eta abar prestatuko ditugu, denen artean horiek gainditzeko saia daitezten.

Normalean, istorio bat hartuko dugu abiapuntu: «Hotzaren erraldoiak gelan giltzapetu gaitu, eta jolastokira atera ahal izateko, hotza kentzeko lepokoa aurkitu behar dugu, irteteko ordua baino lehen. Elkar ditzagun buruak, elkar ditzagun bihotzak, elkar ditzagun eskuak, eta lortuko dugu! Baina, kontuz, norbaitek zerbait ukitzen badu, giltza han dagoela pentsatuz, eta giltza hor ez badago, jolastokira irteten saiatuz, pertsona hori izotzezko estatua bihurtuko da».

Probak honelakoak izanen lirateke:

- Gehitu hiru zenbaki 4-6-8 segidari. 1. pista: *Bufanda leku garai batean dago.*
- Aurkitu osagai hauetatik zein ez diren makarroiak egiteko erabiltzen: tomate, haragia, tipula, gazta, azukrea, olio, gurina, gazta. 2. pista: *Bufanda ez dago armairu batean.*
- Begiratu ongi hiru argazki hauei, eta hautatu matxinsalto frijituaren argazkia. 3. pista: *Lepokoa gustura begiratzen dugun leku batean dago.*
- Hotzaren erraldoia zazpi eta erdietan jaikitzen da egunero. Pista lortzeko, ordu berean edo lehenago jaikitzen diren hiru pertsona behar ditugu (norbaitek hanka sartzen badu, erraldoiak ur hotzeko pertz bat botako dio gutxienez espero duenean; hobe da ziur egotea). 4. pista: *Lepokoa letrez inguratuta dago (adibidez, lepokoa ipuinen apalategian ezkutatu dugu).*

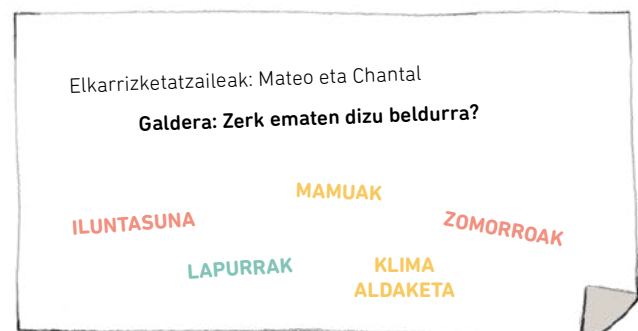
Eta hala jarraitzen ahal dugu pistak ematen. Interesgarriena da denbora tarte on bat pasatzea, pertsona guztiak balioeste, haien lehentasunak bitxiak iruditzen bazaizkigu ere, eta ohartaraztea beti preziazuko gaituztela, denen ongizatea eta lorpenak lortzen laguntzen badugu.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Zenbait ideia azaldu edo sendotu nahi izanez gero, honelako kontakizunak erabiltzen ahal ditugu: *¡No quiero el cabello rizado!* (L.E. Anderson), *Super Tommy crece* (V. Rizzi eta A. Zuppello), *Orejas de mariposa* (L. Aguilar) eta *Soy una Superhiena* (C. Oleby eta J. Navarro).

Taldean, interes hauek izanen ditugu: lehentasunak aurkitzen jarraitzea, eta ikustea nola laguntzen diguten ezaugarri horiek zoriontsu izaten, bai guri, bai besteei. Era berean, garrantzitsua da ohartaraztea badirela beste desberdintasun batzuk, aukeratzen ez ditugunak, eta agian ezinen ditugula aldatu ere egin, baina abantailak aurkitzen ahal dizkiegu, alde positiboa bilatu, umorez onartu eta «dena ezin dela eduki» aitortu, eta garrantzitsuena daukagunaz eta garenaz gozatzea dela.

Mingostea ez da praktikoa, ezta? Pertsona bakoitzaren egoera emozional nagusiari behatuko diogu, bai eta bere lehentasunei eusteko duen gaitasunari ere, gehiengoaren lehentasunen bezalakoak ez badira ere.





1·2

## Misio posiblea!

Autoestimua, automotibazioa,  
baikortasuna, lankidetzeta



### HELBURUA

Proposamen honetan, autoestimua aztertzen da, norberari animoak emateko gaitasunarekin lotuta.

Autoestimua egokiak –ez gehiegizkoa, ez gutxiegiakoa– segurtasuna, konfiantza eta baikortasuna sorrarazten ditu. Autokontzeptuak gure izaeraz eta gure gaitasunez zer uste dugun hartzen du; autoestimua, berriz, gure izaerarekin nola sentitzen garen adierazten du.

Pertsona bat bere buruarekin gustura dagoenean –hau da, gehienbat, sentimendu positiboak eta atseginak dituenean–, bizitzari baikortasunez heltzen ahal dio eta begirada positibo hori beste pertsonengan proiektatzen ahal du. Gauzak itxaropenez hartzeko gaitasun handiagoz ere ikusten du bere burua; hori dela eta, edozein egoera eramangarriagoa eta atseginagoa egiten zaio.

Denek beren izaeran aukerak ikus ditzaten lagunduko dugu, eta behar dugunean elkarri adorea ematen saiatuko gara.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Proposamen honetan, adoretzeko hitzek ongi sentiarazten gaituztela eta ahaleginak egitera bultzatzen gaituztela frogatzen saiatuko gara.

#### A Adoretzeko hitzen bilduma

Hasteko, adoretzeko bururatzen zaizkigun esaldi guztiak bilduko ditugu. Ziurrenik, maite gaituzten pertsonen askotan animatu gaituzte; horrenbestez, bilduma eder bat izanen dugu. Neska-mutilek ideiak eman bitartean, adoretzeko hitz horiek kartoi mehe batean idatziko ditugu, aurrean izateko eta maiz erabiltzeko.

Ziurrenik, esaldi dibertigarri eta pertsonalizatuak azalduko dira, garrantzitsuak direnak, bai adorea emateko moduagatik, bai erabilitako hitz zehatzengatik. Hori adierazten duen harridura marka nabarmentzeko aprobeztatzen ahal dugu.

#### B Barraskilo lasterketa

Jarduera honetarako, lasterketa pista bat behar da (gimnasioa, korridorea, etab.), giza barraskiloek lau hankatan ibili ahal izateko. Lehiaketa kanpoan egiten bada, barraskiloak zutik egonen ahal dira, eta eskuak erabiliko dituzte adarrak imitatzeko.

Bikoteak osatuko dira: barraskiloa eta haren zalduna. Zaldunei bazter batean geratzeko eskatuko diegu, barraskiloekin bakarka hitz egin behar dugulako. Jarraibide hauek emanen dizkiegu barraskiloei: barraskiloak astiro mugitzen dira eta oso ongi entrenatuta daude, animoak ematen dizkietenean edo adeitasunez hitz egiten dietenean soilik mugitzen baitira. Aldiz, bultza egiten badiete, oihi edo errieta egiten badiete, edo gauza desatseginak esaten badizkiete, beren maskorreen sartuta geratzen dira eta ez dute aurrera egiten. Irteeran kokatzeko esanen diegu, eta une bat itxaroteko, zaldunek iritsi arte. Zaldunei egunkari orri bat edo zeta papera emanen diegu, katxirulo bat egin ahal izateko (aukeran), barraskiloa gidatzeko, minik egin gabe, joz gero. Gero, azalduko diegu barraskiloak irteeran daudela, eta helmugara lehenbizi iristen denak irabaziko duela lasterketa. Zaldun bakoitza bere barraskiloaren ondoan jarriko da, eta lasterketa hasiko da!

Halaber, ikuskatzaile talde bat izaten ahal dugu. Bikoteak osatu ordez, hirukoteak osatuko ditugu, eta hirugarren taldeari azalduko diegu ikusleak direla, eta lasterketan zer gertatzen den ikusi behar dutela, arreta handiz. Lehiaketan gertatzen den guztia ikusi eta entzuten ahal dute, baina ezin dute hitz egin, ezta parte hartu ere. Amaitzean, ikusleei eskatuko diegu lasterketa nola joan den kontatzeko. Gero zaldunei emanen diegu hitza (batzuk beren barraskiloez kexu izanen dira), eta gero, barraskiloei. Barraskiloek azalduko dute hitz atseginak eta adoretzeko hitzak soilik mugiarazi dituztela. Denon artean, ondorioak aterako ditugu. Haurrek (eta ez maisuak edo maistrak) interpretatu dezatela egoera beren erara. Haien iritziak ez bideratzen saiatuko gara.



## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Eguneko edo asteko edozein jarduera baliatuko dugu taldeka lan egiteko. Nork bere burua animatzea eta besteak animatzea zein garrantzitsuak diren gogoratu-ko dugu, eta adoretzeko esamoldeen kartela erakutsi-ko dugu berriz. Gero, jarduera normaltasunez egingen dugu, eta amaitzean, honako hauek ebaluatuko ditugu: 1) ea geure burua animatu dugun; 2) ea animatu gaituzten; eta 3) ea norbait animatu dugun. Zerbaitetan lan egitean, adoretzeko esamoldeak jasotzean nola sentitzen garen galdetuko dugu, eta ikertuko dugu noiz edo zer egoeratan dugun horrelako hitzen behar handiena. Hortik aurrera, neska-mutilen portaerari behatuko diogu, eta nola bereganatzen duten adoretzeko hitzen erabilera taldean aztertuko dugu.

Gai hori lantzen duten zenbait ipuin: *El punto* (P.H. Reynolds), *Soy el mejor* (L. Cousins), *Sé tu mismo y nada más* (N. Budde), *Guapa* (H. Jiménez Canizares) eta *Grisela* (A. de Vries eta W. Min).

1.3

## Emozioen dantza

Beldurra, txera eta nazka identifikatzea eta adieraztea; sentimenduak, pentsamenduak eta ekintzak konektatzea



### HELBURUA

Gure helburua beldurra, txera eta nazka aztertzea da —emozio horiek nola adierazten ditugun ulertuz—, bai eta zer erabilgarritasun praktiko duten eta zer modutan erregulatzen ahal ditugun aztertzea ere. Gogoratuko dugu emozio batzuek ongi sentiarazten gaituztela, beste batzuek gaizki sentiarazten gaituztela, baina denak baliagarriak direla guretzat. Batzuetan, emozioek bizkor jardutera bultzatzen gaituzte, ia pentsatu gabe. Emozio horiei behatuko diegu gudan eta besteengan, eta emozioak pentsamenduekin eta ekintzekin lotuko ditugu. Gero, gure emozioak adierazteko modu onargarriak eta okerrak bereiziko ditugu, eta gure jokabidea hautatzen ahal dugula argi uzten saiatuko gara.

Enpatiari dagokionez, oraingoan, beste pertsonaren sentimenduak identifikatzeari emanen diogu garrantzia, eta besteen lekuan jartzen saiatuko gara, haiei arrazoia eman edo kendu gabe.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Proposamen hau osatzen duten jarduerak askotarikoak dira; beraz, gehienetan bezala, partzialki edo osorik egiten ahal dira, edo, agian, zenbait unetan zatituta, planteamendu bakoitza ahalik eta ongien baliatzeko. Bestalde, zenbait dinamika behin baino gehiagotan egiten ahal dira, eta taldearen eguneroko bizitzan integratu.

Lekua izan beharko dugu, aske dantzatzeko, bai eta musika ekipo bat eta haurrek dantzatzeko abesti sorta bat edo uneko abesti arrakastatsuak ere.

#### A Binakako solasaldia

Beldurrari buruz hitz egiten hasiko gara. Aukera bat da galdera bat egitea eta ikasleek bikoteka erantzutea. Bikoteak saio osorako izaten ahal dira, baina galdera bakoitzean ere aldatzen ahal dira, hitzordu gorpil batean bezala. Bukatzeko, bateratze jarduera labur bat eginen da:

- ¿Zerk beldurtzen gaitu? (armiarmek, otsoek, muntroek, amesgaiztoek, gu geu galtzeak, bakardadeak, mamuek, jende gaiztoak, planetan ura agortzeak...)
- Denoi gauza berek beldurtzen al gaituzte? (batzuk txakurren beldur izaten dira, eta beste batzuek izugarri maite dituzte; batzuk zombien beldur dira, eta beste batzuek, berriz, oso gogoko dituzte).

- Ba al daude hitz desberdinak beldurra adierazteko? (izua, ikara, sustoa, hotzikara...)
- Nola sentitzen dugu beldurra? (hotza, beroa, dardarak, bihotzean, asaldura, ahulezia, sabeleko mina, paralisia, izerdia, garrasiak, zorabioak...)
- Nolakoa da beldurra izatea, ona ala txarra? (beldurrak, zenbaitetan, gauza arriskutsuak egitea eta alferrikako arriskuak hartzea eragozten digu, zerbait gaizki ateratzen ahal dela ohartarazten digu, ihes egiteko edo defendatzeko prestatzen gaitu, azkar erreakzionatzea eragiten digu...)

Geure ondorioak aterako ditugu bateratze jardueran, eta gero, solasaldian jarraituko dugu, txerari buruz.

- Maitekorrak al gara?
- Nola sumatzen da txera? (besarkadak ematen ditugu, musuak ematen ditugu, «maite zaitut» esaten dugu, gustatzen zaigu, uzkuritu egiten gara, oso ongi sentitzen gara...)
- Zer da txera? (nor bait maitatzea, nor bait gogoko izatea, jendea zaintzea, jendearekin ongi sentitzea, pertsonak pozik egonaztea...)
- Gogoko al ditugu pertsona maitekorrak? (pixka bat, asko, batzuk bai, batzuetan...)
- Zer egiten dugu norbaitek txera adierazi nahi badiagu eta guk ez badugu nahi? (kontuz hor!, ez badugu nahi norbaitek besarkatzea edo musuak ematea, gaizki sentiarazten digulako, «Ez!» esanen dugu)
- Nor da maitekorra gurekin? Nori adierazten diogu gure txera? (famiartekoak, lagunak)
- Ezagutzen al ditugu antzeko esanahia duten hitzak? (afektua, maitasuna, samurtasuna...)

Ondorio nagusiak laburbiltzeko bateratze jarduera labur bat egin ondoren, nazkari buruz hitz eginez amaituko dugu:

- Zerk ematen digu nazka? (zikintasunak, zomorroek, brokoliak, mukiek, karkaxek, zauriek...)
- Zer egoeratan sentitu zenuten nazka? (autoan zora-biatu nintzanean, txakur kaka bat zapaldu nuenean, barraskilo bat jan behar izan nuenean, sagar ustel bat, pixoihal zikin bat eta abar ikusi nituenean...)

- Nola adierazten dugu nazka? (imintzioak eginez, zorabio aurpegia jarriz, botaka eginez, sudurra gorantz zimurtuz, ahoaz imintzioak eginez, mihia ateraz, «puaj!» esanez...)
- Ba al ditugu nazka izendatzeko beste hitz batzuk? (samina, higuina, narda, goragalea...)
- Zerbaiterako balio al du nazkak? (nazkak eraginda, ez ditugu egoera txarrean dauden gauzak jaten edo ukitzen; garbitu egiten gara, infekziorik ez harrapatzeko; ezagutzen ez dugun zerbaiten aurrean, arretaz jokatzeko...)
- Denoi gauza berek eragiten al digute nazka? (nazka kulturaren, familiaren, pertsonaren, gure esperientzien eta abarren arabera da)
- Gustatzen al zaigu nazka sentitzea? (inork ez du hori gogoko izaten)

Nazkari buruz atera ditugun ondorioak laburbilduko ditugu eta denbora tarte bat dantzan eta dibertitzen emateko prestatuko gara.

### B Emozioen dantza handia

Jarduera honetan, musikaren erritmoan dantzatu behar da, dibertituz, eta musika gelditzean, maisuak edo maistrak nazka, txera edo beldurra hitzetako bat esanen du. Orduan, denek emozio hori adierazi behar dute gorputzaren bidez, eta geldirik egon behar dute, estatuak balira bezala, musika berriz hasi arte. Geldialdi horietan, argazki batzuk ateratzen ahal ditugu, gero komentatzeko. Beste emozio batzuk landu baditugu (poza, tristura, jelskortasuna), gehitu ahal izanen ditugu.

### C Otso gaiztoa eta otsotxo zintzoa

Partekatu dugun denbora tarte atseginez jabetuta, emozioen unibertsoa hobeki ezagutzeko lanari



















helduko diogu berriz. Helburua da ohartzera geure sentimenduek eta pentsamenduek gidatzen dituztela gure ekintzak. Nahi duguna egiteak, gero nola sentituko garen pentsatu gabe, arazoak sortzen ahal dizkigu bizitzan. Eta alderantziz ere bai. Zerbait egitean zerbaitek gaizki sentiarazten gaituela ikusten badugu, zerbait ongi ez dagoela pentsatu behar dugu. Dena dela, jakin behar dugu pertsona sendook eta ongi trebatuok erabaki zuzenak hartzen ahal ditugula, bururatzen zaigun lehenbiziko gauzari beti jaramonik egin gabe.

«Gure aitona kontakten zigun istorio bat» kontatuko dugu (izan ere, indioen kondaira ezagun bat da). Honela dio:

«Gure barrualdean, pertsona guztiok otso gaizto bat eta otsotxo zintzo bat ditugu. Bi otso horiek borrokan ari dira etengabe, guk egin behar duguna nork aginduko duen ikusteko. Otso gaiztoa ikaragarria da, eta oihi egitera, bultzatza, jotza, hitz itsusiak esatera, gezurra esatera, ez obeditzera eta horrelako gauzak egitera bultzatzen gaitu, eta ez zaio batere axola hori egiteagatik arazoak ditugun, beti gurea egin behar dugula eta nahi dugun guztia lortu behar dugula uste baitu. Otsotxo zintzoak, berriz, laguntza, lan egitera, ondo portatzera, irribarre egitera, egia esatera, gauzak errespetatzera eta antzeko gauzak egitera animatzen gaitu beti, eta ez zaio axola nahi dugun zerbaitekin lortzeko gogoarekin geratzen bagara, pertsona zintzoak izan behar dugulako eta horrela gehiago maiteko gaituztelako. Behin, aitona galdetu nion: Baina, azkenean, nork irabazten du borroka? Eta aitona hau erantzun zidan: Gehien elikatzen duzun otsoak irabaziko du».

### D Sentitzen dut, pentsatzen dut eta egiten dut

Hemen erakusten dugun estiloko taula bat inprimatuko dugu lau pertsonako talde bakoitzarentzat. Hala ere, talde handian jokatzera nahiago badugu, taula handi bat prestatzen ahal dugu, gero horman zintzilikatuko duguna. Horrela, taula hori erabili ahal izanen dugu

SENTITZEN DUT  1	PENTSATZEN DUT  2	EGITEN DUT  otso gaiztoa 3	EMAITZA  4	EMAITZA  5	EMAITZA  6
SENTITZEN DUT  1	PENTSATZEN DUT  2	EGITEN DUT  otso zintzoa 3	EMAITZA  4	EMAITZA  5	EMAITZA  6
SENTITZEN DUT  1	PENTSATZEN DUT  2	EGITEN DUT  ni 3	EMAITZA  4	EMAITZA  5	EMAITZA  6

erabakiak hartzea komeni zaigunean eta otso gaiztoa eta otsotxo zintzoa gure barruan borrokan ari direla sumatzen dugunean. Aipatuko dugu zenbait egoeratan, emozioen eraginez, pentsatu gabe jarduten dugula geure burua babesteko, baina, normalean, bihotza eta burua elkartu behar direla jarduteko modurik onena aurkitzeko.

Solasaldi hau modu interaktiboan bideratuko dugu, denek ideiak gehituz esku har dezaten. Abiapuntuko egoera benetakoa edo imajinatutakoa izaten ahal da. Esate baterako: «Urtebetetzeko pastel gozo-gozoa». Etxera iristean, txokolatezko pastel handi eta usaintsu bat ikusi duzu sukaldeko mahaiaren gainean. Zer gertatzen ahal da?

Otso gaiztoari entzunen diogu:

1. Ahoa ur bihurtzen zaidala **SENTITZEN DUT**, gose nagoela, sabela zarataka hasten zaidala, lerdea daridala...
2. Pastel osoa oraintxe bertan jan nahi dudala **PENTSATZEN DUT**, ez dudala festara arte itxoin nahi, ez naizela aguantatzeko gai...
3. Otso gaiztoak esaten dit nahi dudana **EGITEKO**, inork ikusten ez nauelako.
4. **EMAITZETAKO** bat izaten ahal da hatza pastelean sartzea, apur bat dastatzeko, baina gero, batek daki ea gelditzeko gai izanen naizen.
5. Beste **EMAITZA** bat izaten ahal da pastel osoa jatea inori esan gabe. Baina horretaz ohartuko lirateke, tripako mina jarriko zitzaidalako eta, festan, pastelik egonen ez litzatekeelako, eta denak triste egonen lirateke.
6. Beste **EMAITZA** bat izaten ahal da kasketa harrapatzeta eta garrasi egitea, aita edo amak pastel puska handi bat eman arte. Baina, agian, festan, lotsatuta egonen nintzateke, aitona-amonek jakinen balute nire erruagatik ez dagoela pastela osorik.

Ikus dezagun orain zer gertatzen den otsotxo zintzoarekin:

1. Ahoa ur bihurtzen zaidala **SENTITZEN DUT**, gose nagoela, sabela zarataka hasten zaidala, lerdea daridala...
2. Pastel osoa oraintxe bertan jan nahi dudala **PENTSATZEN DUT**, ez dudala festara arte itxoin nahi, ez naizela aguantatzeko gai...
3. Otsotxo zintzoak bidezkoa dena **EGITEKO** esaten dit, eta pastela ez ukitzeko, jada koskortuta nagoela, eta arazorik gabe eusten ahal diodala pastela jateko goiari.
4. **EMAITZA** bat izaten ahal da sabeleko mina izatea goseagatik, eta oso gaizki sentituko nintzateke.

5. Beste **EMAITZA** bat izaten ahal da esnea eta gailetak jatea askarian, horiek ere gogoko baitituz.
6. Beste **EMAITZA** bat izaten ahal da jolastera joatea, distraitzeko, festa hasi arte itxoin bitartean.

Jar ditzagun lanean gure bihotza, gure burua eta gure eskuak batera, ea gai garen, zertxobait trebatu ondoren eta irudimena erabiliz, ongi, ongi, ongi sentiarazten gaituzten eta funtzionatzen duten konponbideak aurkitzeko. Norbaiti zerbait bururatzen al zaio?

1. Ahoa ur bihurtzen zaidala **SENTITZEN DUT**, gose nagoela, sabela zarataka hasten zaidala, lerdea daridala...
2. Pastel osoa oraintxe bertan jan nahi dudala **PENTSATZEN DUT**, ez dudala festara arte itxoin nahi, ez naizela aguantatzeko gai...
3. Hau **EGINEN** dut: neure buruarekin hitz egin. Hau esanen diot: aitaren urtebetetzeko pastela da, bere pastel gogokoena, eta ziur sorpresa handia hartuko duela eta oso pozik jarriko dela ikusten duenean. Gero, kandlei putz egiten laguntzen utziko digu eta desio bat eskatuko dugu. Horregatik bakarrik, mezezi du festaren ordura arte itxoitea.
4. **EMAITZA** bat izaten ahal da aitarentzat zorion txartel berezi bat marraztera joatea. Horrela, denbora tarte bat entretenituta emanen dut, festaren ordua iritsi arte, eta, gainera opari bat emanen diot aitari.
5. Beste **EMAITZA** bat izaten ahal da aitarekin eta amarekin hitz egitea, pastela jateko gogo handia dudala esateko. Ziur ideia on bat emanen didatela aguantatzeko.
6. Beste **EMAITZA** bat izaten ahal da pastelak egiten ikastea. Hala, nahi adina txokolatezko pastel izanen nituzke.

Egokitzen jotzen dugunean, otso gaiztoarekin eta otsotxo zintzoarekin lan egiten jarraitzen ahal dugu, gatazkekin edo berrikusi behar diren jokabideekin lotutako beste egoera batzuk edo benetako egoerak ere proposatzeko. Dinamika hau interesgarria da, ideia hau sortzen laguntzen duelako: egoera jakin baten aurrean konponbide desberdinak daude. Noski, sekuentzia eta alternatiba kopurua luzatzen eta laburtzen ahal da, nahieran.

Kasu honetan, geure buruari sorpresa handi bat emateko aukera izaten ahal da gailetzako eta txokolatezko pastel eder bat prestatzea.

#### 10 pertsonarentzako ERREZETA:

Esnea, litro bat; lauki formako Maria gailetak, ongi txigortuak eta karraskariak, 2 pakete; hur krema, 250 gr-ko pota bat; 200 gr-ko margarina terrina bat; *Lacasitos* gozokiak, apaintzeko (aukeran).

Hur krema eta margarina ongi nahasiko ditugu. Gero, ontzi sakon batean, esnea jarriko dugu eta gailetak banan-banan bustiko ditugu, blaitu gabe. Laukizuzen formako erretilu batean, gailetak jarriko ditugu, bata bestearen ondoan, elkar ukituz, hondoa estali arte, eta txokolatzeko kremako geruza fin batez estaliko ditugu. Gero, beste geruza bat osatuko dugu gailetekin, beste bat kremarekin, eta horrela jarraituko dugu osagai guztiak amaitu arte. Komeni da txokolatzeko krema apur bat gordetzea pastela apaintzeko. Pastela gozoga da hozkailuan ordu batzuk egon ondoren, baina aguantatuko al dugu? Agian merezi du konplizitate pixka bat sortzea eta elkarrekin askaria egitea. Azken finean, pastel bat prestatzen ikasi dugu, etorkizunean sortzen ahal denerako, eta umore eta distentsio apur bat beti dira onuragarriak taldearen ongizaterako.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Egunerokoan, norbaitek jokabide egoki edo desegoki bat izaten duenean, «sentitzen dut, pentsatzen dut, egiten dut» sekuentziari agerikotasuna ematen saiatuko gara. Norbaitek nola jokatu argi ez daukanean, haren kasua denon artean aztertzen ahal dugu, otso gaiztoaren, otsotxo zintzoaren eta gure irudimenaren laguntzaz, erantzun sortzaile eta egokiak aurkitzeko. Badago otsoen istorioa ipuin formatuan: *Los dos lobos* –hau da, *Bi otsoak*– (G. Guil).

1.4

## Nolakoa da ausardia?

Erregulazio emozionala, ahalduntzea, enpatia



### HELBURUA

Proposamen hau ausardiari buruzkoa da eta helburu hau du: haurrek bizitzako zailtasunen eta eragozpenen aurrean amore emateko, lur jota geratzeko eta frustrazioa izateko duten erraztasunaren aurka egitea.

Ausardiari esker, zoritxarrei aurre egiten ahal diegu. Ausardiak, bestalde, bi mutur ditu: koldarkeria (ausardia gutxiegi), alde batetik, eta ausarkeria (gehiegizko ausardia), bestetik. Hala ere, ausardia, bere neurrian, erronkei konfiantzaz eta segurtasunez aurre egiten laguntzen duen bertutetzat hartzen da, beldurtzen gaituena garaitzen eta gu indartsuago bihurtzen laguntzen baitigu. Bitxia bada ere, ausarta izateko, lehenik eta behin, beldurra sentitu behar da, ausarta izatea eta inkontzientea izatea ez baitira gauza bera. Ausardia mota asko daude; esate baterako, norberaren hutsegiteak eta porrotak onartzeko ausardia edo jokatzea aldatzeko ausardia, pertsona hobea izatea lortzeko. Zirikatzen dituzten arren borrokatzen ez diren pertsonak ere oso ausartak dira, arazoak hitz eginez konpontzen ahal direla dakitelako.

Pertsona batek bere barne indarrak ohartzen denean, ahaldundu egiten da, eta bere buruarekin, ingurukoekin eta, oro har, bizitzarekin gusturago sentitzen da, erortzeko, altxatzeko eta berriz saiatzeko ere prest da goela sentitzen duelako. Halaber, badaki zer-nolako ahalegina eskatzen duen zerbait lortzeak; horrenbestez, ez da hain zorrotza besteekin eta bere ekimenak ongi hautatzen ditu.

Enpatia erakutsiko dugu besteen beldurrekiko eta zailtasunekiko, ez diegu esanen beldur eta zailtasun horiek hutsalak direnik edo haiek koldarrak direnik, ezta gu geuk beldurra dugunik edo ez dugunik ere. Esanen diegu ulertzen ditugula, haien ondoan gaudela, eta, saiatu arte, ez dutela jakinen zailtasun bat gainditzen ahal duten. Konfiantza transmitituko dugu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Ausartentzako zirkuitu bat prestatuko dugu. Ez dugu inor behartuko erronkak gainditzera, baina gure leloa askotan errepikatuko dugu: «saiatzen ez bazara, ez duzu inoiz jakinen hori gainditzeko gai zaren». Probetan, honako hauei egin beharko zaie aurre:

**1. Iluntasuna:** hutsik dagoen edo oztopo batzuk dituen espazio bat zeharkatzea, begiak loturaz bilduta izanik.

**2. Asperdura:** aulki batean bost minutu luzez ezer egin gabe geratzea.

**3. Porrota:** ikasleak marrazki bat egitea, maistraren edo maisuaren jarraibideak betetz, eta txintik esan gabe errepikatzea, xehetasun bat falta zaiola edo hobeki egin dezakeela esaten diotenean (ahaleginak egin dituen arren).

**4. Gauza ezezagunak:** eskua oihalez estalitako zulo bat duten kaxetan sartzea, barruan zer dagoen jakin gabe (zurda gogorreko eskuila bat, gelatina, gomazko sugeak).

**5. Zailtasunak:** kubo bat urez betetzea, zerekin bete izan gabe, edo zulatutako botila bat, inbutu bat, iragazki bat, paperezko orri bat eta abar erabiliz (sormenezko konponbide bat bilatzea; esate baterako, kuboak eskuekin edo ahoarekin betetzea, zulatutako botila paperarekin biltzea, iragazkiaren zuloa hatz batez estaltzea...).

**6. Lotsa:** ikasle zaharragoen gelara joatea (abesti bat abestera, galdera bat egitera...).

**7. Ikaskuntza berriak:** txinatar letra bat kopiatzea edo segida konplexu baten jarraipena egitea.

**8. Erronka bat:** bide tarte bat egitea, ping-pongeko pilota bat gainean duen koilara bat ahoan daramazula, pilota erori gabe, eta erortzen bada, berriz hastea.

**9. Jolastean galtzea:** denbora amaitzean, zirkuitua amaitutzat emanen da, burutu edo ez.

**10. Erresistentzia:** minutu erdi aguantatzea, luma batekin kilimak egiten ari zaizkizula.

**11. Beldur irrazionala:** mamu edo munstro bat ukitzea, korrikan ihes egin gabe (mamua edo munstroa mozorrotutako norbait da, eta sustoak ere ematen ahal ditu).

**12. Arreta:** kaxa bat irekitzea eta, minutu batez, barruan dauden objektuei begiratzea, memorizatzeo, eta gero, orri batean idatzitako zerrendan, kaxan daudenak markatzea.

Zirkuituko probak taldearen beharraren arabera pentsatzen ahal ditugu, erronkak gehituta edo kenduta. Zirkuitua binaka eginen da. Bikoteko kideak txandakatu eginen dira probak egitean. Amaitzean, balorazio txiki bat egiten ahal da, ikusteko zirkuitua berriz egin nahi duten, bakoitzak ikaskideak lehenbiziko txandan

egindako probak egiteko. Laguntzailearen lana proba egiten ari dena animatzea da, honako hauek esanez: Badakit zaila dela, baina zuk egiten ahal duzu! Zure ondoan nago! Nire laguntza duzu, lortuko duzu! Aurrera, ez etsi!

Ez dago punturik edo saririk eman beharrik; izan ere, norbera indartsu sentitzeak eragiten duen gogobetetzea da konpentsaziorik handiena. Eta, jakina, une zail batean egon den norbaiten edo amore emateko zorian egon den norbaiten sostengua izateak eragiten duen ongizatea.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Ipuin klasiko gehienak eta zenbait alegia ausardiari buruzkoak dira. Horrelakoetan, oro har, protagonistek oso proba zailak gainditu behar izaten dituzte, buru argitasuna, ontasuna eta adorea erabiliz. Hona hemen beste kontakizun interesgarri batzuk: *La valentía* (B. Ibarrola), *El monstruo peludo* (H. Bichonnier), *¡No tengo miedo a la escuela!* (J. Delaroche), *Dije buenas noches* (G. Hansson), *¿Qué hay debajo de mi cama?* (J. Stevenson), *El caso de Lorenzo* (I. Carrier) eta *Un león dentro* (R. Bright eta J. Field). Eskola batzuetan, gainera, beldurrak jaten dituen mamu bat jartzen dute zintzilik (paper zuriko silueta bat, adibidez). Mamuak aho handia du, eta neska-mutilek beldurra eragiten dieten gauzei buruzko marrazkiak eta oharrak sartzten dituzte hor.





## Ebaluazioa

Foku talde baten bidez ebaluatzeko, taldeko 8 kide hautatuko ditugu auzaz, eta gidoi bat prestatuko dugu, egindako lana nola barneratu den hautemateko balioko diguten galdera batzuekin. Adibidez:

Ba al dute antzik zerbaitetan gure taldeko hurrek?

Esan al lezakete, denen artean, pertsona batek soilik dituen hiruzpalau ezaugarri?

Pertsona guztiok ditugu talentuak eta gure izaera aprobetxatzen ahal dugu. Zertarako balio lezake oso pertsona txikia izateak? Eta oso pertsona handia izateak?

Normalean, nola sentitzen zarete zuek, triste ala alai?

Denon artean, jakinen al genuke esaten zer gauzak jartzen gaituzten triste eta zer gauzak alaitzen gaituzten?

Norbaitek ba al daki zertarako balio duen nazkak?

Denon artean, jakinen al genuke esaten ausarta izatea eskatzen duten zenbait egoera?

Guztionean artean, jakinen al genuke animatzeko hitzak esaten?

Kasu hau otso gaiztoaren eta otsotxo zintzoaren onaren laguntzaz aztertuko dugu (marrazkien taula erabiltzen ahal dugu). Egoera «Larunbat euritsua» izaten ahal da:

*Futbol zelaira joateko asmoa zenuen, lagunekin goiza jolasten pasatzeko. Horregatik, zure kirol jantziak jantzi dituzu, baina leihotik begiratzean, ikusi duzu euria erruz ari duela. Zer sentitzen duzu? (haserrea, frustrazioa, amorrua, pena, tristura, nahigabea, bidegabekeria). Zer pentsatzen duzu? (ez dela bidezkoa, baloiarekin jolastu nahi duzula kosta ahala kosta).*

Zer esaten dizu otso gaiztoak? (etxe barruan jolasteko; kasketa harrapatzeko, futbol zelaira eraman zaitzaten; gauzak puskatzeko, haserre zaudela erakusteko). Zein izan liteke emaitza? (baliozko zerbait puskatzea, errieta jasotzea, zigortuta geratzea, katarroa harrapatzea).

Zer esaten dizu otsotxo zintzoak? (baloia gordetzeko, liburu bat irakurtzeko, etxean laguntzeko).

Eta zure bihotzak, buruak eta eskuek konponbide on bat aurkitzen jakiten ahal dute? (mahai futboleko jolastea, edo bideo kontsolan, baloi joko batean; familiarekin hitz egitea, arratsaldean futbol zelaira joateko aukera aztertzeko; lagun bat gonbidatzea, etxean ongi pasatzeko; neure burua animatzea, datorren larunbatean eguraldi ona egiten duela pentsatuz; jarduera berri bat probatzea, gustatzen zaidan jakiteko).

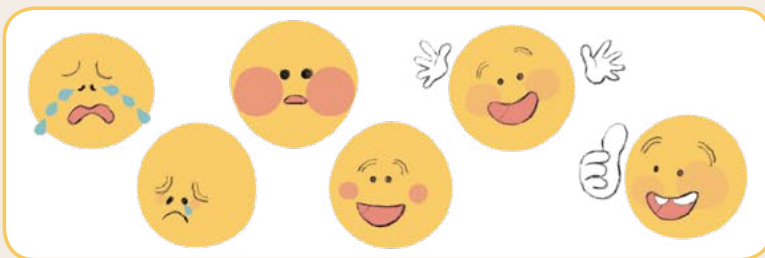
Solasaldi horien denbora mugatu eginen da; agian ordu erdia nahikoa izanen litzateke. Bestalde, nahiko irekiak izan behar dute, jakiteko zer ondorio atera dituzten hurrek eta nola aplikatzen ari diren trebetasun sozioafektiboak beren bizitzetan. Gero, ikusi duguna irakasle taldearekin partekatzean, identifikatuko dugu zer alderditan ekin eta ekin behar dugun.

Halaber, ideiak partekatzeko aprobetxatuko dugu, jakiteko nola egokitu edo aldatu dugun jarduera bakoitza. Interesgarria dela pentsatuz gero, prozesu osoa dokumentatuko dugu, familiei erakusteko, webgunean argitaratzeko edo irakaskuntza mintegiren batean parte hartzeko.

Ebaluazio eredu indibidualizatuago bat ere erabiltzen ahal da. Adibidez, ikasleek fitxa bat betetzen ahal dute, honelako ariketak eginez:



1. Marraztu gogoko duzun gauza bat.
2. Marraztu gogoko EZ duzun gauza bat.
3. Marraztu zure ondoan esertzen den pertsonak gogoko duen gauza bat (ezin diozu galdetu).
4. Normalean, zer neurritan izaten zara pozik?

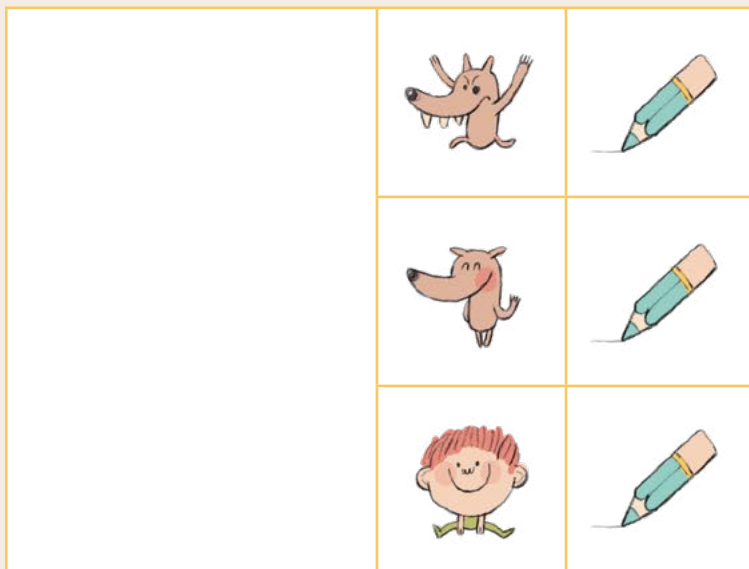


5. Markatu nazka adierazten duten aurpegiak soilik.



6. Marraztu emaitza:

Pilartxok txorien habia bat aurkitu du zuhaitz baten tontorrean. Txita jaioberriak daude bertan. Baimenik eskatu gabe, amaren argazki kamera hartu du, argazki bat ateratzeko eta eskolan erakusteko.







# ONGIZATE EMOZIONALA

tresnen  
kutxa

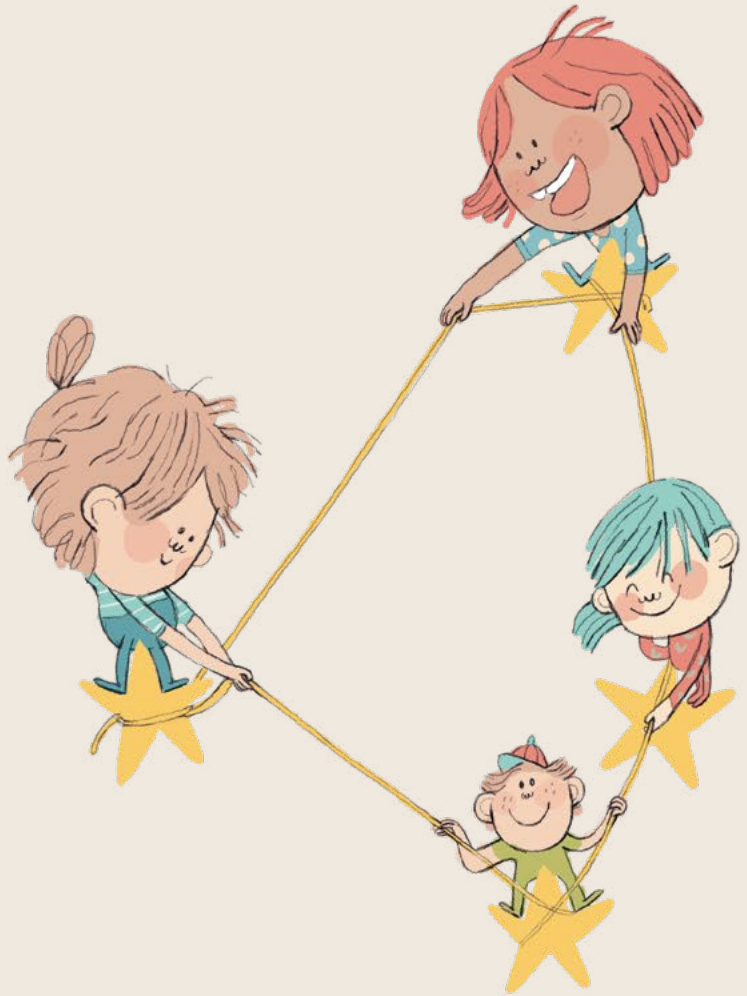
maletatxoa

# 4

# 2

karpeta

Talde kohesioa,  
taldekide sentitzea  
eta elkar zaintzea



# 2

karpeta

## Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea

### 2-1

#### **Pinakoteka**

Talde kohesioa, afirmazioa, inklusioa

### 2-2

#### **Baretasunaren lema**

Talde kohesioa; amorraren, ezintasunaren  
eta frustrazioaren erregulazioa

### 2-3

#### **Bat denontzat, eta denok batentzat**

Talde kohesioa, lankidetzeta, inklusioa

### 2-4

#### **Hazten ari den zuhaitza**

Motibazioa, antolaketa, elkarrekiko zaintza

#### **Ebaluazioa**

2-1

## Pinakoteka

Talde kohesioa, afirmazioa, inklusioa



### HELBURUA

Merezi du Talde kohesioa aktiboki zaintzea, dela taldekideak egonkorrak badira, dela kide berriak sartzen badira; izan ere, hori eginda elkar hobeki ezagutuko direnez, adiskidetasunezko loturak sortuko dira eta ez da inor kanpoan geratuko. Esklusioaren aurkako antidotorik onena talde batu bat da, non pertsonak elkar zaintzen diren eta liderrek aglutinatzaile lanak egiten dituzten.

Normalean, neska-mutilei beren buruak marrazteko eskatzen diegu, giza gorputzaren irudikapenean zer-nolako eboluzioa duten ikusteko. Hemen, ordea, ikasleek beste pertsona bat marraztea interesatzen zaigu, hari protagonismoa emanez, arretaz begiratzuz eta berraurkituz; hau da, pertsona bakoitza den moduan afirmatuz eta balioetsiz.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Bikoteak osatuko ditugu, eta pertsona bakoitzak beste marraztu beharko du, nahi dugun teknika erabiliz. Kontuan hartu behar dugu bikoteak beren borondatez sortuko diren, ausaz, aginduren bat emanen dugun bikoteak osatzeko, edo irizpide espezifikoren baten arabera osatuko ditugun. Hori aukera ona izaten ahal da, elkarren artean harreman txikiagoa dutenek agian oraindik ezagutzen ez duten norbaiten balioaz jabetzeko.

Mereziko luke jarduerari garrantzia ematea eta obrak markoztatzea, denbora tarte batez erakusteko. Hala, aitzakia izanen litzateke gure pinakoteka bisitatzeko eta obrak komentatzeko.

Hasi baino lehen, agian komeni da erretratu ospetsuen bilduma bat proiektatzea. Adibidez:

- *100 most famous portraits of all times*<sup>1</sup>.
- *Artists and their selfportraits*<sup>2</sup>.

Aipatuko dugu iraganean pertsona aberatsek soilik izaten zutela erretratu bat ordaintzeko adina diru. Zuri-beltzeko argazkiak asmatu zituztenean, jende xumeak ospakizun handietan enkargatzen zituen erretratuak.

Geroago, ia familia guztiek zuten kamera bat, eta argazkiak koloretan izaten ziren. Gaur egun, argazkilaritza digitalak eta, batez ere, telefono adimendunek erretratuaren arloa irauli dute, eta jende askok selfieak egiten ditu.

#### A Aurpegi garbia

Banaka, gure burua eta aurpegia prestatuko ditugu lepotik gorako erretratu bat egin gaitzaten. Katutxoek hankatxoekin apaintzen direnean bezala egiten dugu (edo dutxan bageunde bezala): aurrealdeko ilea (kopetakoa), buruaren goialdekoa, buruaren atzealdekoa (kokotea) eta alboetakoa (belarrondokoak) apainduko ditugu, eta gero belarriak arretaz igurtziko ditugu, tolestura ezberdinei eta formari erreparatuz. Orain, eskuekin, kopeta oso leun igurtziko dugu, gero beka-nak, eta lasai-lasai, begi itxiak (betileak sumatuko ditugu), sudurra, masailak, bibotea, ezpainak (hortzak), kokotsa eta lepoa.

#### B Senda mina, putzu urdina

Binaka antolatuta, pertsona batek «min dut hemen» (lepotik gora soilik) esanen du, eta besteak, txera handiz, gune hori igurtziko dio, sendatzeko esamoldea esanez. Denbora tarte bat jolas horretan emanen dute, txandaka, helburua itxura fisikoan arreata jartzea baita.

#### C Artistak eta modeloak

Bikoteko kideetako bat aulki batean eseriko da, eta besteak arretaz behatuko dio, eta marrazten edo margotzen hasiko da, hautatutako teknikaren arabera. Maistrak edo maisuak artista lanak egiten ari diren ikasleak animatuko dituzte modelo lanak egiten ari direnen buruko edo aurpegiko atalak ukitzera, erretratuaren sartu ala ez erabakitzeko. Gero, rolak aldatuko dituzte, eta pintore lanak egin dituztenak modelo izanen dira. Lanak zorrotza izan behar du, baina estiloa erabat libre izaten ahal da (figuratiboa neurri handiagoan edo txikiagoan izateko askatasuna; koloreak, trazuak eta abar askatasunez erabiltzea; etab.)

#### D Aurkikuntza

Erretratuak amaitzean, artista bakoitzak modeloa animatu behar du gauzak kontatzera, ikaskideari buruz ez zekien zerbait jakiteko. Kontatzen dion hori zenbat eta ustekabeagoa izan, orduan eta hobeki. Galdera zehatzak egiten ahal dizkio, edo, besterik gabe, hitz egiten jarraitzera animatu: kontu izadazu zerbait gehiago; hori oso interesgarria da!; Benetan?...

<sup>1</sup> *100 most famous portraits of all times*: <https://www.youtube.com/watch?v=MSBI-VQJOP8>

<sup>2</sup> *Artists and their selfportraits*: <https://www.youtube.com/watch?v=73aD0682yBE>

**E Markoen tailerra**

Egokitzat jotzen dugun teknika erabiliz (izozkien makilatxo koloredunak, azpian jarritako kartoi mehe bat, kartoizko kaxa birziklatu bat, artilea, pegatiak, opariak biltzeko papera), koadro bakoitza marko batean kokatuko dugu, gure museo partikularrean zintzilik jartzeko.

Aukeran, pertsona bakoitzaren argazki bat (erretratuak) ateratzen ahal dugu, koadroaren ondoan jartzeko, edo agian, nahiago izanen dugu selfeak erabiltzea, alderatzeko nola erakusten dugun gure burua eta nola ikusten gaituzten beste batzuek.

**F Bisita gidatua museoari: pinakoteka**

Erretratuak erakusgai jarri ondoren, ikusi eta miretsi egingen ditugu. Obraren egilea koadroaren ondoan jarriko da eta modeloari buruz dakien guztia azalduko du. Modeloa norbait oso garrantzitsua eta oso interesgarria dela azpimarratuko du. Azalpena amaitzean, txalo egingen dugu.

Hobe pinakotekako «areto» guztiak saio batean ez ikustea, eta, astean zehar, eguneko denbora tarte bat gordetzea, saio bakoitzean koadro pare baten bisita gidatua egiteko.

**ZORIONA ETA ONGIZATEA**

«Zoragarria da pertsona garrantzitsua izatea, baina garrantzitsuagoa da pertsona zoragarria izatea». Lelo hori «zu» eta «ni» formatutik ateratzen eta «gu» formatua eratzeko ahalegina egiten ari diren taldeen bizitzaren parte izaten ahal da. Beraz, beste pertsonak dituzten gauza miragarriak aurkitzeko jakin-mina eta interesa berpiztuko dugu.

Dena dela, ez dira nahasi behar beste pertsonen berri jakitea bizitza pribatuaren inbasioarekin edo norberaren intimitatea publikoki erakustearekin. Hemen, errespetua, begikotasuna eta antzeko balioak landuko ditugu. Izan ere, talde bateko kideak pixka bat elkar ezagutzen direnean, zertxobait erosoago sentitzen hasten dira, eta horrela, segurtasuna eta lasaitasuna sortzen da taldean.

Orduan, gehiengoak borrokak, garrasiak eta irainak gaitzesten ditu, eta presioa eragiten ahal du horiek guztiak desagerrarazteko. Beste urrats bat da –eta hori lortzeko lanean jarraituko dugu– taldekoak inplikatzeko eta laguntza ematea, gaizki portatu denak egindako mina onbidatzeko, taldearen laguntzaz, taldeak ez baitu pertsona hori isolatzen eta ez baitio bizkarra ematen.

Liburu askotan jorratzen dira Talde kohesioa eta onarpena, zenbait ikuspuntutatik. Honako hauek interesgarriak dira irakurtzeko: *Te quiero (casi siempre)* (A. Llenas), *Qué hace un cocodrilo por la noche* (K. Kiss), *Perdido y encontrado* (O. Jeffers), *Aquí es mi casa* (J. Ruillier) eta *Un caso grave de rayas* (D. Shannon).



2·2

## Baretasunaren lema

Talde kohesioa; amorruren, ezintasunaren eta frustrazioaren erregulazioa



### HELBURUA

Denbora tarte on bat pasatzea da gure helburua. Horretarako, zenbait rol hartuko ditugu eta dibertituko egingen gara, besterik gabe. Izan ere, lan egiten dugun pertsonekin ongi pasatzea ongizate sintoma da.

Bestalde, amorruren, ezintasunaren eta frustrazioaren sentimenduak aztertuko ditugu. Sentimendu horiek, batez ere, pertsona bakoitzaren arabera dira; beraz, mundua aldatzea eta gure nahietara egokitzea itxoin beharrean, askoz eraginkorragoa da gauzak nahi dugun moduan ateratzen ez direnean gure emozioak kudeatzeko modua aldatzeko forma aurkitzea. Sentimendu erabat normalak eta onargarriak dira, baldin eta behar bezala bideratzen badira.

Gu geuk geure burua maitatzeko eta zaintzeko erantzukizuna ere badugu; beraz, ondo sentiarazten eta erabaki hobeak hartzen laguntzen diguten jardunbideak aurkitzen ahal ditugu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Lehenengo jarduera mugimendu eta distentsio jolas bat izanen da, eta, gero, ondoezarekin lotutako emozio batzuk aztertuko ditugu, hala nola amorrua, ezintasuna eta frustrazioa, eta gure txaluparen lema eraikiko dugu.

#### A Arranoak eta txoritxoak

Pertsona bakoitzak txartel bat hartuko du, marrazki horietako bat dituen. Hala, taldean, zenbait arrano, habia eta txoritxo izanen dira (edo, bestela, rol horiek ahoz esanen dizkiegu).

Musika jarriko dugu, txoritxoek askatasunez hegan egin dezaten eta eguraldi onez goza dezaten. Habiak zutik daude, mugitu gabe, basoan banatuta. Musika gelditzean, arranoak ehizan hasiko dira, eta habiek zirkulu

bat osatuko dute besoekin, txoritxoek behetik sartzeko eta babesa hartzeko aukera izateko, nahiz eta habia bakoitzean txori bat soilik sartzen ahal den. Musikak berriz jotzean, arranoak mendietara itzuliko dira eta harrapatu dituzten txoriak eramanen dituzte. Gainerako txoritxoak hegan egitera aterako dira berriz. Habian dauden guztietan, txoritxoek «urrumak» eskatzen ahal dituzte. Horrela, habia besarkada maitagarri bihurtzen da, txoritxoak seguruago eta erosoago egon dadin.

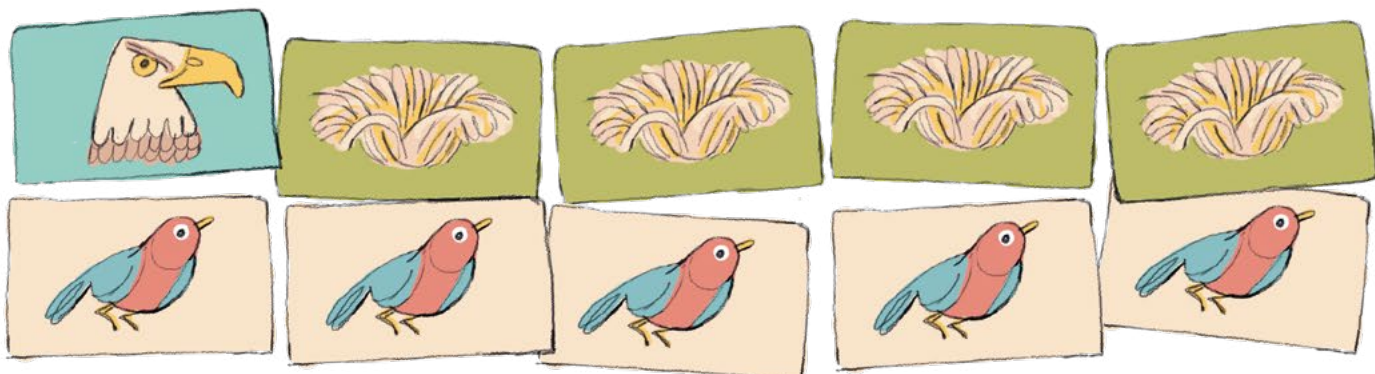
Jolasa amaitzean, zer iruditu zaien eta ea dibertitu diren galdetuko diegu, eta gehienek ongi pasatuta ere, beti sortuko dira desadostasunak: egokitu zaien rola-rekin ados ez daudelako, tranpak egin direlako, etab. Sentimendu horiek adierazten utziko diegu, eta esanen diegu normala dela horrela sentitzea zerbaitekin konforme ez gaudenean. Nolanahi ere, ikasleei erruak besteei botatzeko aukera eman beharrean, sentimendu horiek gureak baino ez direla esanen diegu, eta kontuz ibili behar dugula, sentimenduek zerbait okerra egitera eramanez nahi gaituztela edo arazoetan sartuko gaituztela ohartuz gero.

#### B Baretasunaren lema

Amorruari, ezintasunari eta frustrazioari buruz hitz egingen dugu, adibideak, gorputz sentipenak eta hartzen ditugun jokabideak azalduz.

Amorrua honela sumatzen da: bat-batean bero handia sentitzen dugu; bihotz taupadak ohi baino azkarragoak eta indartsuagoak dira; sabelean korapiloa sortzen zaigu; ukabilak ixten ditugu eta gauzak apurtzeko gogoia sortzen zaigu. Horregatik, gure buruak bere lana egin behar du, hau da, pentsatu eta garaiz geldiarazi behar gaitu.

Ezintasunak pentsarazten digu ez garelako gai nahi duguna lortzeko, ez dagoela ezer egiterik hori lortzeko eta gertatzen zaiguna bidegabea dela. Negar egiteko, jotzeko, desagertzeko, oihu egiteko eta abarretarako gogoia ematen digu, baina hori guztia egin arren, ez da ezer aldatzen, ideia berriak pentsatzeko beharra dugu.



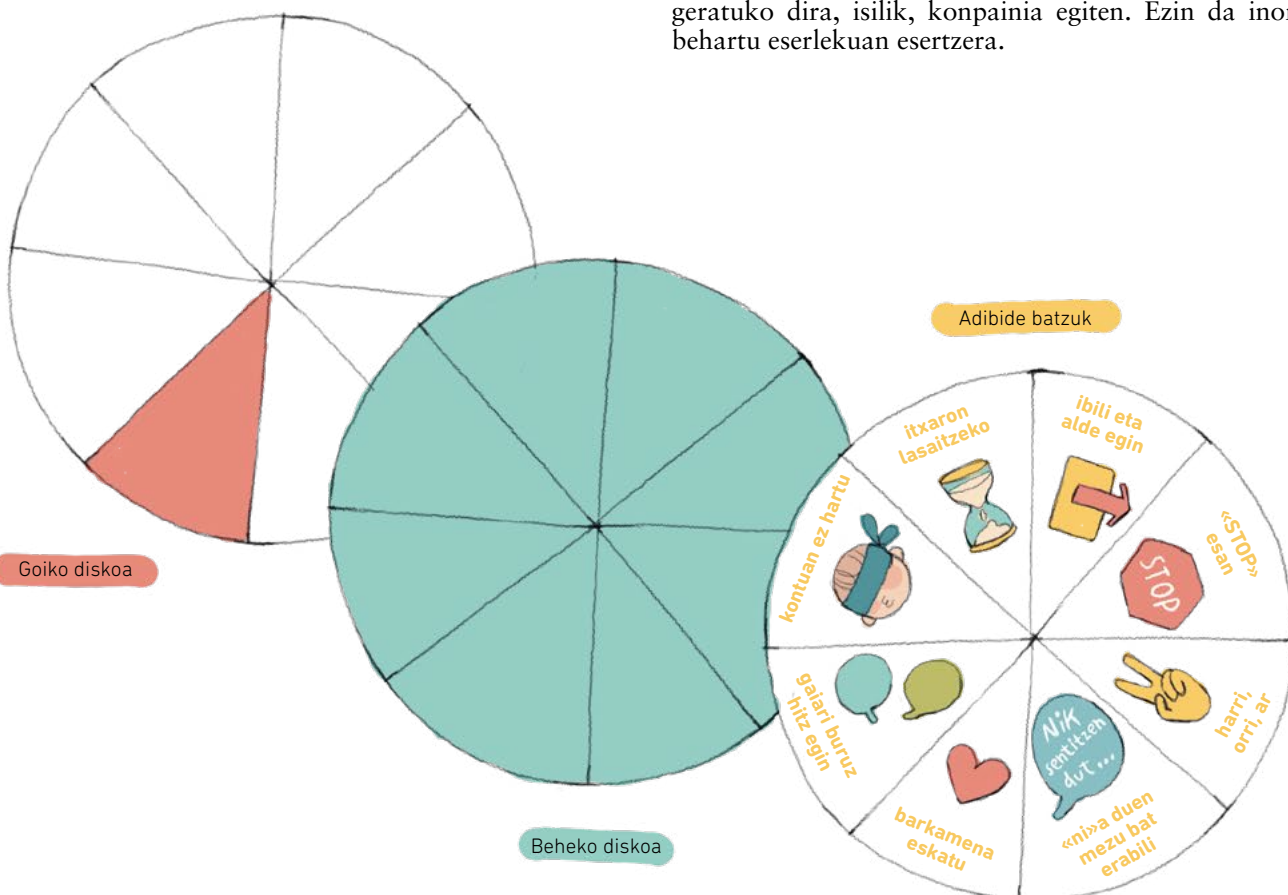
Frustrazioa antzekoa da, eta porrot batzuen ondoren sentitzen dugu, uste dugulako ez dugula deuserako balio eta egiten dugun oro beti gaizki aterako zaigula. Putzu batean gaudela dirudi, eta egiten duguna egiten dugula, ez garela inoiz aterako, geure buruak hori horrela izanen ez dela gogoraraztea behar dugu.

Hiru sentimendu horiek ezaugarri komun hauek dituzte: aholku txarrak ematen dizkigutela, eta gudan nagusitzen uzten badiegu, gauzak okertu egiten direla, konpondu beharrean. Denbora tarte bat ematen ahal dugu, azaltzeko nola amaitu zen amorrua, ezintasuna edo frustrazioa sentitu genueneko egoeraren bat (zigorra, mina, arazo gehiago, kalteak, beldurra).

Galdera hau egingen dugu: jakin nahi al duzue nola gainditzeko ahal diren amorrua, ezintasuna eta frustrazioa? Gaur, emozio horiek kontrolatzeko moduak bilatuko ditugu denon artean, eta gudan jada nagusi ez direnean, pentsatuko dugu nahi duguna nola lortu ahal izanen dugun, gure buruari eta besteek kalterik eragin gabe.

Azalduko dugu bolanteak esaten diola autoari norantz joan behar duen, eta lema horixe esaten diola itsasontziari. Itsasontzia, noski, auto bat baino askoz handiagoa da.

Tamaina bereko bi zirkulu prestatuko ditugu, 8 zatitan banatuta (4 edo 6 zatitan ere banatzen ahal da). Goiko diskoari zati bat kenduko diogu, eta gainerako 7 zatietan gaizki sentiarazten gaituzten egoerak marraztuko ditugu.



Goiko diskoan, kontrola galtzea eragiten diguten egoerak marraztuko ditugu. Egoera horiek desberdinak izaten ahal dira pertsona batetik bestera. Behekoan, lasaitasuna berreskuratzen laguntzen ahal diguten portaerak marraztuko ditugu. Portaera horiek ere aldatu egiten dira pertsona batetik bestera. Izan ere, pertsona batzuek, beren sentimenduak adierazteko, energia erre behar dute korrika eginez, dantza eginez, burko bati joz edo baloi bati ostiko emanez, edo lagun bat bilatuko dute, kontatzeko. Beste batzuek, berriz, nahiago izanen dute musika entzutea, ura edatea, paisaiari begiratzea, beren katua laztantzea, kontsolatuko dituen norbait bilatzea, etab. Jarduera honetan, hau da garrantzitsuena: zerk funtzionatzen digun partekatzea eta metodo desberdinak probatzea, ongien funtzionatzen diguna aurkitu arte.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Ez da baretasunaren lema erabiltzeko aukerarik faltako. Hauxe da gakoa: neska-mutilek pixkanaka egiaztatzea sentimenduak ekintzetatik bereizten ahal direla. Amorrua sentitzen duen pertsona bat ez dago min egitera behartuta. Eskola batzuetan, jolastokiko eserleku batzuk marrazkiekin, kolore bereziekin eta zenbait hitzekin (errespetua, adiskidetasuna, lasaitasuna, etab.) pintatzen dituzte, lasaitzeko beharra dutenek hor eseri eta lasaitzeko denbora hartzeko. Beste pertsona batzuek norbait eseri dela ikusten dutenean, haren ondoan esertzen ahal dira, eta ea hitz egin nahi duen galdetzen diote. Ezetz erantzuten badu, ondoan geratuko dira, isilik, konpainia egiten. Ezin da inor behartu eserlekuan esertzera.

2·3

## Bat denontzat, eta denok batentzat

Talde kohesioa, lankidetzatza, inklusioa



### HELBURUA

Lankidetzatza funtsezko balioa da talde emozionalki osasuntsuak eta akademikoki eraginkorrek sortzeko. Nolanahi ere, lankidetzatza taldeetako lana izaten da ikasgelan gertatzen diren gatazketako askoren iturria. Neurri batean, ahaleginak batzearen garrantziaren, balioaren eta behararen garrantzia ulertzen ez delako gertatzen da hori. Teorian, hau argi izaten dugu: talde batek, zenbat eta aniztasun handiagoa izan, orduan eta aberastasun handiagoa sortuko du. Baina, errealitatean zailtasunak izaten dira nagusi; hain zuzen ere, adostasunak lortzeak eta harmonia sortzeak eragindako zailtasunak.

Horregatik, garrantzitsua da lankidetzatza antolatzeke eta funtzionatzeko modu onenetako eta baliotsuenetako bat dela erakusten duten egoerak sustatzea. Hori bai, lankidetzak konpromisoa, erantzukizuna eta kontuak ematea eskatzen du, pertsonen arteko harreman onak kalitatezko emaitza akademikoekin uztartu behar baititugu. Hemen kontua ez da inklusioaren eta aurrerapenaren artean aukeratzea, inklusioa ez da aurrerapenaren kalterako izanen.

Bestalde, ez da beharrezkoa kosta ahala kosta edo beti lankidetzan aritzea. Zenbaitetan, egokiagoa izaten da lana banatzea, bakarka egitea edo norbaiten erabakiak onartzea.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Proposamen honetan, puxikak erabiliko ditugu Talde kohesioa, lankidetzatza eta kide izatearen sentimendua lantzeko. Nahikoa puxika izan behar ditugu, lehertzen direnak aldatu ahal izateko. Gogoeta sakona eginen dugu lankidetzan aritzen garen moduari buruz, eta talde berekoak garela frogatzeko moduren bat bilatuko dugu. Jolas bakoitza hasi aurretik, nahi izanez gero, eskuak elkartu eta hau esaten ahal dugu: «Bat denontzat, eta denok batentzat», edo *unus pro omnibus, omnes pro uno* latinezko lelo ospetsuaren beste edozein aldaera.

#### A Puxika pertsonalizatuak

Errotuladore iraunkorrek erabiliz, neska-mutilen izenak idatziko ditugu puxiketara, eta gero, puxikak puztu eta ikasgelan askatuko ditugu. Ikasleak sartu aurretik, taldeari esanen diogu ikasgela beren izenak dituzten puxikez beteta dagoela, eta 30 segundo izanen dituztela bakoitzak berea hartzeko. 30 segundoko tartea

amaitzean, triangelua joko dugu, eta haurrak harrizko estatua bihurtuko dira. Normalean, lehen ahalegin horretan, oso pertsona gutxi lortzen dute beren puxika aurkitzea, eta, gainera, puxika batzuk lehertzea ere gertatzen ahal da.

Ikasgelatik aterako gara berriz. Oraingoan, ikasgelan sartzean, ikusten dugun lehenbiziko puxika hartuko dugu, zer izen duen ikusiko dugu, eta bere jabeari berehala emanen diogu. 30 segundo soilik izanen ditugu hori egiteko. Ikusiko dugu denek lortzen dutela beren puxika, eta agian, denbora sobera ere izanen da. Lehertutako puxikak puxika berriein ordeztuko ditugu (ez da beharrezkoa izena berriz idaztea).

Gertatutakoari buruz labur hitz eginen dugu, eta gure ondorioak aterako ditugu:

- Talde batean ez dugu gugatik soilik begiratzen.
- Elkar lagunduz gero, gure helburuak bizkorrago lortzen ditugu denon artean.

Puxikekin jolasten jarraituko dugula esanen diegu, eta garrantzitsua dela jolas bakoitzaren azalpenak arretaz eta isilik entzutea. Arretaz eta isilik entzutea lankidetzan aritzeko modu bikaina da; izan ere, isilik entzutea lagungarria da talde osoa kontzentratzeko eta zer egin behar den ongi entzuteko.

#### B Puxikak airean

Zirkuluak osatuko digu 5-6 parte-hartzaileekin, eta puxika bat soilik izanen dute. Puxika emeki kolpatuko dute, lurrera erortzen utzi gabe. Lurrera erori baino lehen gorantz zenbat aldiz kolpatu duten zenbatuko dute. Gero, berriz hasiko dute kontua, eta taldetxo bakoitzak bere errekorra ezarriko du.

Jarduera horri buruz hitz eginen dugu:

- Ongi koordinatzea da gakoa.
- Puxika leuntasunez ukitu behar da.
- Beste pertsoneri ongi hel dadin saiatu behar da.
- Pertsona batek bakarrik ez lituzke hainbeste ukitu lortuko.

#### C Kriskitin sugea

5-6 kideko talde beretan, kriskitin suge bat osatuko dugu, ikasle bakoitzak bere puxika izanik. Agindu hau bete behar dute: inork ezin du puxika eskuakin hartu, eta pertsona baten eta bestearen artean, puxika

bat jarri behar da. Sugearen burua aurrean jarriko da, eta beste pertsona bat haren atzean jarriko da, puxika bere sabelaren eta aurrekoaren bizkarraren artean duela, eta horrela, taldeko beste kideak gehituko dira sugera. Puxika guztiak sabela edo bularraren eta bizkarraren artean ongi berमतuta daudenean, ibiltzen saiatuko dira.

Ondorioak:

- Ez badugu lortzen, ez da inoren errua, benetan.
- Elkarrekin, errazagoa da gauza zailak egitea.
- Lankidetzan aritzea dibertigarria da.

#### **D Lekuz aldatzea**

Talde bakoitzak bere puxikak horma batetik bestera eraman beharko ditu, eta han, kaxa batean sartu beharko dituzte. Lekualdaketa binaka eginen dute, eta puxikari kopetarekin helduko diote. Lehenbiziko bikotea hasiko da, eta taldeko gainerakoek begiratu, eta animatu eginen dituzte. Puxika erortzen bada, bikotea irteerako hormara itzuliko da, eta taldeko beste bi pertsona saiatuko dira. Hala eginen da, lortzen duten arte ala denbora agortzen den arte.

Iruzkina:

- Pertsona batzuek, animatu beharrean, garrasi egiten dute, eta hori txarra da haientzat, haserre daudelako eta dibertitzen ez direlako. Hori txarra da puxika eramaten saiatzen ari direnentzat ere, urduri jartzen direlako eta gehiagotan huts egiten dutelako.
- Pazientzia galdu beharrean, konfiantza izan behar dugu.
- Animatzen gaituztenean, ahalegin handiena egiten dugu.
- Talde batean, pertsonak elkar babestu behar dute; bestela, hori ez da jada talde bat.

#### **E Puxika zaparrada**

Talde osoak aldi berean parte hartuko du. Puxika bat jaurtiko dugu, eta, denen artean, airean egon dadin lortu behar dute. Gero, berehala, beste puxika bat jaurtiko dugu, eta hori ere lurrera eror ez dadin lortu behar dute. Eta beste bat, eta beste bat, eta beste bat... Lurrera erortzen diren puxikak galdu egiten dira.

Jarduera oso energikoa da; bukaeran, puxika gehienak lehertuta egonen dira eta, taldea, berriz, arnasa galdu-ta. Zirkulu bat osatuz eseriko gara, gaur lantzen ari garen gaiari buruz hausnartzeko.

#### **F Zer taldetakoak gara? Nola dakigu talde jakin batekoak garela?**

Adibidez, familia, kirol taldea, abesbatza, eskolako taldea eta abar aipatuko dituzte. Agian, baten batek esanen du gure taldea «gizadia» dela, edo etnia jakin bat.

Talde berekoak garela dakigu abizen bera dugulako, etxe berean bizi garelako, kirol jantzi berdinak ditugulako, erlijio bera praktikatzeko dugulako, maistra bera dugulako, etab.

Ondorio hau aterako dugu: talde guztiak elkartzen dituen zerbait dutela, zerbait partekatzen dutela. Gero, are gehiago elkartzen gaituen zerbait sortzea proposatuko dugu. Izan ere, gure taldeak, ziurrenik, jada izanen du izena, maskota bat, ikasgela bat eta tutore bat.

#### **G Gure taldea**

Gure talderako ikur bat edo erritu xume bat sortzeko orduan, alternatibak infinituak dira. Zenbat eta sortzaileagoak, hobe. Maisuak edo maistrak ez du zertan aurretik proposatu zer egin behar den; izan ere, parte hartzeko prozesuak emanen dio garrantzia taldeak onartzen duen bereizgarriari. Hona hemen aukera batzuk:

- Agurtzeko modu berezi bat.
- Asmatutako hitz bat.
- Pasahitz bat.
- Taldeak konposatutako abesti bat.
- Koreografia edo dantza bat.
- Logotipo bat.
- Elastiko bat, txano bat, gosarirako poltsa bat...
- Horma irudi bat.
- Urtebetetzea ospatzeko erritu bat.
- Kometa bat.
- ...

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Kide izatearen sentimendua funtsezkoa da, pertsona gisa eratzeko gaituzten taldeekin baitu zerikusia; izan ere, talde horiek eredu gisa jarduten dute, babesa eta segurtasuna ematen digute, erritualak eratzeko dituzte eta aintzatespena ematen digute. Beraz, taldeak eragina du autokontzeptuan, autoestimuan eta autokonfiantzan.

Hala ere, testuinguruak eragina du taldearen identitatean. Hori dela eta, denboran zehar aldatzen diren balioak eta portaera estiloak bereganatzen dira, eta, hezkuntzaren aldetik, balio eta portaera horiek ez dira beti idealak izaten. Horrenbestez, neska-mutilek taldeko kide izatearen sentimendua garatzen dutela zaintzarekin batera, ongizate eta zorion talde inklusiboak sortzeaz arduratuko gara.

Lankidetzazko talde batek berme handiagoak ematen dizkie kideei, onarpenari, babesari eta taldearen jardunari dagokienez. Eguneroko bizitzan, lankidetzako praktikatzeko aukera asko egonen dira, eta aprobetxatu eginen ditugu, hori baita kideren baten isolamendua eta babesgabatasuna eragozteko modurik onena.

Hona hemen irakurgai gomendagarri batzuk: *Igeritz* (L. Lioni), *Agua* (A. Aparicio), *Por cuatro esquinitas de nada* (J. Ruiller), *Nola dastatu ilargia?* (M. Grejniec), *Sin agua y sin pan* (L. Amavisca) eta *Pájaro amarillo* (O. De Dios).

2·4

## Hazten ari den zuhaitza

Motibazioa, antolaketa, elkarrekiko zaintza



### HELBURUA

Erortzen den zuhaitz batek hazten ari den baso batek baino zarata handiagoa sortzen duela esan ohi da; horregatik, hau da proposamen honen helburua: eskolan hazten garenok ohartzea zer lan dakartzan jakindurian eta ontasunean heltzeak.

Hazteko ataza geldoa da, bere denbora behar du, bai eta zainketa asko ere. Hemen, motibazioa nabarmendu dugu, honela ulertuta: nor bere buruari helburu bat jartzea eta helburu hori lortzeko erabakigarritasuna izatea. Batzuetan, motibazioa eta dibertimendua nahasten ditugu, baina oso desberdinak dira. Zerbait dibertigarria delako egiten dugunean, motibazioa berezkoa da, jardueran sartuta dago jada. Beste askotan, ordea, motibatu egin beharko gara, egin behar duguna atsegin bihurtzeko, helburua lortzean sentituko dugun ongizatean aurretik pentsatuta. Motibazioa pertsona bakoitzaren arabera da, pertsona bakoitza gauza desberdinekin motibatzen da; beraz, interesgarria da irimotasunez jardutera zerk bultzatzen gaituen ikasten joatea. Bestalde, motibazio dosia ez da finkoa; batzuetan, helburuei energia handiagoz heltzen diegu, eta beste batzuetan, berriz, energia gutxiagoz.

Antolatzen jakitea ere nabarmendu dugu: egutegia erabiltzea, zeregina zati txikiagotan banatzea, laneko ohitura eta errutina onak hartzea, zereginen zerrenda nola daramagun egiaztatzea (amaituta eta egiteke ditugunak), espazioa txukun izatea, materialak ongi zaintzea, alferrikako distrakzioak saihestea eta arduratsu sentitzea.

Elkarrekiko zaintza, adetasuna eta gizaki ororekiko errespetua ere egonera dira proposamen honen atzean. Jarduera honetan, hain zuzen, zuhaitz bat sinbolikoki hazten saiatuko gara.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Idea «zuhaitz bat horman landatzea» da, taldeak denboran zehar izandako hazkundera eta bilakaera sinbolizatzen. Horrenbestez, dinamika hau hasi ondoren, zuhaitza sabaira heldu arte egiten jarraituko da.

#### A Hormako zuhaitz bat

Egun batean, horman zuhaitz txiki bat hazten hasi zaigula ikusi dugu, arra bat baino txikiagoa, baina enborra ikusita, argi dago sendoa dela. Hormako zuhaitzak espezie babestuak dira, eta hazten ari diren neska-mutiletik gertu daudenean soilik hazten

dira. Haurrak ere hazten ari dira, baina ez garaieran –zuhaitza arduratzen da horretaz–, baizik eta pertsona hobeak eta jakintsuagoak izateko. Hortik aurrera, norbaitek pertsona hobeak eta jakintsuagoak izateko moduren bat dakienean, esan baino ez du egin behar. Orduan, gure ideia zuhaitzean jarriko dugu, orri baten moduan, adartxoetako batean. Eta zer gertatu zain geratuko gara.

#### B Ernamuitzen den zuhaitza

Ideiak pentsatzen ahal ditugu, ideia guztiak onartzen ahal dira; beraz, proposamen ikusgaiak eta egingarriak hautatuko ditugu. Demagun ideia olerki bat ikastea dela. Orri bat ebakiko dugu kartoi mehe berde batean, eta adar baten puntan itsatsiko dugu. Denek olerkia dakiten egunean, ikusiko dugu hostoa askatu dela (lurrean itsatsiko dugu), eta olerkia zegoen adartxo lodiagoa eta luzeagoa da orain (berriz pintatuko dugu).

Hala gertatzen da proposatzen dugun guztiarekin. Zer ez da lortzen? Ba, hostoa ez da erortzen eta enborra ez da gortzen.

#### C Sabairaino hazten den zuhaitza

Zuhaitzaren hazkuntza prozesuari behatzeak solasaldi asko sortzen ahal ditu: hosto batzuk azkar eroriko dira, eta, horien ordez, enbor lodixeago bat ageriko da; beste batzuek erortzeko denbora asko beharko dute, eta haien ordez, adar sendo bat ageriko da. Zergatik?

Neska-mutilek beren buruari jarritako helburuen artean, hobekuntzak adierazten ahal dituzte arlo hauetan: ikaskuntzan, talde dinamikan, jolastokian, pertsonarteko harremanetan, ikasgelako ordenan, jateko orduan, etab.

Noizean behin, denbora tarte bat hartuko dugu hormako zuhaitzari begiratzeko, eta arreta berezia emanen diegu lurrean dauden hostoei. Ikasleei azalduko diegu hosto horiek oso eginkizun garrantzitsua dutela zuhaitzaren hazkuntzan, zuhaitzaren sustraiak elikatzen dituztelako, eta hortik lortzen du zuhaitzak indarra. Geure buruari galdetuko diogu noraino haziko den, zer gertatuko den sabaira iristen denean, agian leihotik irtenen da edo korridoretik zabalduko da...

Era berean, ahaleginak egiten ditugu gure helburuak lortzeko zer baliatzen dugun jakiteko: motibazioa, antolaketa, etengabeko konpromisoa, denbora, ahalegina, elkarrekiko laguntza, etab. Taldearen arabera, alderdi batzuk edo beste batzuk indartuko ditugu, eta antolatzeko edo gogoz lan egiteko hipotesi bat dutek partekatu dezaten sustatuko dugu, berdinen arteko ikaskuntza sortzeko.

Ikasturtea amaitzean, zenbait hosto/orri uzten ahal ditugu, hurrengo urterako helburuekin. Hala, zuhaitz handia eta hostotsua izanen dugu, eta itzala emanen digu, beroa areagotzean.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Zuhaitzaren metaforak aukera asko ematen ditu, eta lagungarria da taldearen dinamika erregulatzeko. Baina, naturan gertatzen den bezala, itxaroten jakin behar dugu, elementu guztiek bat egin arte, zuhaitzak hazkunde oparoa izan dezan.

Gure haur istorio gogokoenen artean, *Pinotxoren abenturak* (C. Collodi) izenekoak leku berezia du haurren hazkuntza pertsonaleko prozesuan laguntzeko orduan. Hona hemen beste istorio batzuk: *Crece cuentos: 10 cuentos para hacerse mayor* (C. Gil), *El rey león* (Disney), *Mamá fue pequeña antes de ser mayor* (V. Larrondo eta C. Desmarteau), *El pequeño abeto* (M.E. Valeri eta M. Brucart), *El árbol de las cosquillas* (C. Strathie) eta *El árbol de la escuela* (A. Sandoval eta E. Uberuaga).



## Ebaluazioa

Binaka eseriko gara, eta karta multzo bat, tapoiak, koloretako arkatzak edo beste material batzuk jarriko ditugu mahai gainean.

Galdera hauek eginen ditugu (bikoteka erantzun behar dituzte, txandaka erantzunez):

### 1 Zer dakizu nitaz?

Bikoteko kide batek (A) gauza batzuk asmatu behar ditu beste pertsonari buruz (B). Asmatutako gauza bakoitzeko, A-k tapoi bat hartuko du tapoi pilatik; huts egiten badu, ez.

- Kolore gogokoena
- Izen-abizenak
- ...

### 2 Nolakoa naiz?

Bikoteko beste kideak (B) begiak itxi behar ditu eta bikotekidearen (A) ezaugarri fisikoetako bat deskribatu beharko du. Asmatutako gauza bakoitzeko, B-k tapoi bat hartuko du.

- Begien kolorea
- Ilearen ezaugarriak
- ...

### 3 Nola lasaitzen naiz?

B-k gogoko ez duen edo haserrarazi duen zerbait esanen du, eta A-k lasaitasuna berreskuratzeko hiru modu desberdin esan behar dizkio.

### 4 Beste pertsona batzuei laguntzen al diezu?

Orain, B-k erantzunen dio noiz aritu den lankidetzan norbaitekin azkenaldian. Norbaiti lagundu dion aldi bakoitzeko, tapoi bat hartuko du (hiru hartzen ahal ditu gehienez).

### 5 Zer antzekotasun ditugu talde honetako kideekin?

A-k kide izatearen ezaugarri bereizgarriak edo identifikagarriak identifikatuz erantzunen du (hiru gehienez).

### 6 Zer egin dugu hormako zuhaitza hazten laguntzeko?

B-k erantzunen du, lortutako hiru erronka gogoratuz..

Oso gomendagarria da iraupen laburreko foku talde bat antolatzea, non, modu irekian, neska-mutilen elkarrizketa suspertzeko galderak egiten ahal ditugun, bigarren karpeta honetan jorratutako gaiari buruz. Beren ekarpenak irakasle taldearekin partekatzean, ikuspegi zabalagoa izanen dugu aurrera egiteko moduari buruz.





# 4 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa

**3**  
karpeta

Komunikazioa, asertibitatea  
eta entzute aktiboa





## Komunikazioa, asertibitatea eta entzute aktiboa

### 3-1

#### **Lagundu nazazu, nik neuk egiteko**

Asertibitatea, autokontzeptua, laguntza eskaintzea eta jasotzea

### 3-2

#### **lhes egitea, oldartzea edo hitz egitea**

Pasibotasuna, agresibitatea, asertibitatea

### 3-3

#### **Ospearen aulkia**

Galdera itxiak, irekiak eta irudimenezkoak

### 3-4

#### **Eskerrik asko, baina ez**

Asertibitatea, autonomia emozionala, autodeterminazioa

#### **Ebaluazioa**

3.1

## Lagundu nazazu, nik neuk egiteko

Asertibitatea, autokontzeptua, laguntza eskaintzea eta jasotzea



### HELBURUA

Pertsona asertiboak gai dira beren burua zintzo adierazteko, zer pentsatzen duten errespetuz esanez. Proposamen honetan, laguntza emateko eta jasotzeko gaitasunean jarriko dugu arreta, baina helburua egoerei norberak pixkanaka aurre egin ahal izatea izanik.

Lehenik eta behin, komeni da ohartzea egoerak gainditzeko gaituela. Bigarrenik, guri laguntzeko moduan dauden pertsonak identifikatu behar dira. Hirugarrenik, laguntza eskatu behar da, ekinbide bat aurkitzeko. Azkenik, balorazioa egin behar da, jakiteko jada jarduteko moduan gauden ala oraindik laguntza behar dugun. Nolanahi ere, inplikatu eginen gara gudan eragina duten gauzak konpontzen.

Honela dio esaera batek: «ematen duenaren eskua gorago dago beti, jasotzen duenaren eskua baino». Horrela, bada, konponbide bat eskaintzeak edo aholku bat emateak desoreka sortzen du harremanetan, eta desoreka horrek txikiagotu egiten du azpitik dagoena, gutxiagotasun egoeran dagoena. Hazi eta hazten lagundu nahi badugu, «arrantza egiten irakatsi behar dugu, arrainak eman beharrean».

### FOKUA ETA EKINTZAK

Hasteko, taldeko kide bakoitzak gainerakoei zer arlotan laguntzen ahal dien jakiteko jarduera bat eginen dugu, eta, ondoren, denbora banku bat jarriko dugu martxan.

#### A Guardiako laguntzaileak

Talde batean, pertsona guztiok guardian gaude etengabe, behar duenari laguntzeko, baina, aurretik, jakin behar dugu zer dugun gutako bakoitzak eskaintzeko. Lehenik eta behin, behar izaten ditugun gauzen zerrenda eginen dugu; esaterako, baretasuna, ideiak, adorea, poza, adiskidetasuna, jolasak, lana, besteei uzteko materialak...

Kartel bat prestatuko dugu hitz horiekin, eta, ondoren, taldekide bakoitzak bere argazkia itsatsiko du hitzetako batean; horrela, eskatzen duenari trebetasun hori eskaintzeko prest dagoela adieraziko du. Laguntzaileen panela egiterakoan, denetarako aurkeztu nahi diren haurrak egonen dira, baina aukeratu egin beharko dute. Beste batzuk, berriz, ez dira deuserako aurkeztuko. Bigarren kasuan, ez ditugu behartuko, denek uler dezaten laguntzea beti borondatezkoa dela. Dena dela, deuserako aurkezten ez direnen kasuan, saiaturako gara ezezko horren atzean zer arrazoi dauden jakiten. Maisuok eta maistrok erabakitzen ahal dugu parte hartuko dugun edo ez (eta zer eskainiko dugun).

#### B Denbora bankua

Denbora bankuak, errealitatean, elkarrekiko laguntza sareak dira, pertsonak zerbitzuak trukatzeko. Norbaitek zerbitzuren bat ematen duen bakoitzean, eta lagundu zaien pertsonak egiaztatzen duenean, pegatina bat (urre kolorekoa) jarriko du bere argazkiaren ondoan laguntzaileen panelean, eta lagundutako pertsonak beste pegatina bat jarriko du bere argazkiaren ondoan (zilar kolorekoa). Horrela, denbora bankuaren jarraipena eginen dugu begiratu bakar batez.

#### LAGUNTZEN DIZUT...



- Zure ondoan nagoenean.
- Nola egiten den irakasten dizudanean.
- Ahaleginak egitera animatzen zaitudanean.
- Kontsolatzen zaitudanean.
- Lortuko duzula sentitzen dudanean.
- Zuri laguntzeagatik pozten naizenean.
- ...

#### EZ DIDAZU LAGUNTZEN...



- Gauzak nire orde egiten dituzunean.
- Gauzak egiteko agintzen didazunean, behartzen nauzunean.
- Errieta egiten didazunean.
- Nitaz barre egiten duzunean.
- Pazientzia galtzen duzunean.
- Abandonatzen nauzunean.
- ...

Bankua inauguratu baino lehen, «laguntzeak» zer esan nahi duen azalduko dugu. Laguntza eskatzea zerbait berriz ikasi nahi dugula erakusteko modu bat da. Bestalde, gaztelaniaz, *prestar ayuda* da laguntza ematearen ordaina, eta *prestar* hitzak, nolabait, berekin dakar laguntza hori itzultzen zaigula, gogobetetasun pertsonalaren, babesaren, esker onaren, eskuzabaltasunaren eta abarren bidez.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Proposamen honetan lantzen diren trebetasunak oso lagungarriak dira norbanakoaren eta taldearen ongizate emozionalerako, aurrera egiteko behar den konfiantza sortzen delako, norbera pertsona duina eta baliozkoa dela sentituta, laguntza ematean edo jasotzean. Beraz, lastima litzateke trebetasun asertiboak ikasleek soilik lantzea. Helduok ere elkar zaintzen ahal dugu, hemen erakutsi dugun moduan. Hori gure mende dago..

3·2

## Ihes egitea, oldartzea edo hitz egitea

Pasibotasuna, agresibitatea, asertibitatea



### HELBURUA

Hau da proposamen honen helburua: erronka, desafio edo gatazka bat dakarren egoera bati aurre egiteko hartu ohi ditugun hiru jarrerak aztertzea.

Wood, Michelson eta Flynnek *Haurrentzako portaera asertiboaren eskala-CABS* izeneko autotxostena sortu zuten (1978). Lan horretan, erantzun pasiboak, oldarkorak eta asertiboak aztertu zituzten haurrekiko interakzio egoeretan: laudorioak, kexak, enpatia, eskaerak eta uko egiteak eman eta jasotzea, mesede bat eskatzea, irain bati erantzutea, objektuak lortzea, sentimendu positiboak eta negatiboak adieraztea, etab.

Hemen hiru erantzun motak aztertu eta entseatuko ditugu, haurrak ohar daitezten egoera bakoitzak, normalean, irtenbide bat baino gehiago dituela eta guk aukeratzen dugula gure jarduteko modua.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Egoera desberdin batzuk proposatuko dizkiegu neska-mutilei. Hasi aurretik, egoera bakoitzak hiru amaiera izanen dituela azalduko dugu. Lehenik eta behin, zer gertatzen den kontatuko dugu, eta hiru aukerak azalduko ditugu. Gero, istorioa berriz errepikatuko dugu, eta eskatuko diegu une bat zutik jartzeko, ongien iruditzen zaien amaiera entzuten dutenean. Proba eginen dugu lehen egoerarekin, dinamika ulertu dutela egiaztatzeko.

#### A Inkesta talde handian

Ez dago zertan egoera guztiak planteatu. Zenbait adibide emanen ditugu, taldearen errealitatearekin ongien datozenak erabiltzeko aukera izateko.

**1. egoera hipotetikoa:** Hondarrean zaude, pala batekin jolasten. Neska bat etorri da eta pala kendu egin dizu. Zer egiten duzu?

- a. Negarrez geratzen naiz, zer egin jakin gabe (erantzun pasiboa).
- b. Neskari iletik tira egiten diot eta pala berreskuratzen dut (erantzun erasokorra).
- c. Pala itzultzeko esaten diot neskari, jolasten amaitu ez dudalako (erantzun asertiboa).

**2. egoera hipotetikoa:** Beste mutil batek oso dinosauro polit bat marraztu duela ikusi duzu. Zer egiten duzu?

- a. Zorionak ematen dizkiot, «Artista itzela zara!» esaten diot (erantzun asertiboa).
- b. Marrazkia puskatzen diot, amorrua ematen baitit berak hain ongi marrazteak (erantzun erasokorra).
- c. Oso, oso triste jartzen naiz, hain ongi marrazten ez dakidalako (erantzun pasiboa).

**3. egoera hipotetikoa:** Errotuladoreak banatu dituztenean, ongi margotzen ez duen bat tokatu zaizu, tinta ia agortuta baitu. Zer egiten duzu?

- a. Beste neska bati errotuladorea aldatzen diot, ikusten ez nauenean (erantzun erasokorra).
- b. Irakasleari beste errotuladore bat emateko eskatzen diot (erantzun asertiboa).
- c. Errotuladorearekin geratzen naiz, ezer esan gabe (erantzun pasiboa).

**4. egoera hipotetikoa:** Jolastokira irten zara eta zure lagunik onenak sabeleko mina du eta eserleku batean geratu behar du, geldirik. Zer egiten duzu?

- a. Haren ondoan esertzen naiz, eta animatzen saiatzen naiz (erantzun asertiboa).
- b. Bakarrik jolastera joaten naiz (erantzun pasiboa).
- c. Ezer ez daukala esaten diot eta nirekin harrapaketan jolastu behar duela (erantzun erasokorra).

**5. egoera hipotetikoa:** Neska bat zuri asko gustatzen zaizun ipuin bat irakurtzen ari da. Zer egiten duzu?

- a. Ezer ez, ipuina berak duenez, beste liburu baten bila joaten naiz (erantzun pasiboa).
- b. Neskarengana hurbiltzen naiz eta, mesedez, ipuina ikusten uzteko eskatzen diot (erantzun asertiboa).
- c. Liburua kentzen diot, liburuarekin denbora asko daramalako (erantzun erasokorra).

**6. egoera hipotetikoa:** Mutil batek esan dizu ezin duzula haren taldean egon. Zer egiten duzu?

- a. Bultza egiten diot eta nahi dudana egiten dudala esaten diot (erantzun erasokorra).
- b. Joan egiten naiz eta taldekoek zer egiten duten ikusten geratzen naiz (erantzun pasiboa).
- c. Haren taldean egon nahi dudala esaten diot berriz, hori errepikatzen diot (erantzun asertiboa).

**7. egoera hipotetiko:** Ezin duzu jakako kremlera askatu oso estu lotuta dagoelako. Zer egiten duzu?

- Ezer ez, jaka jantzita geratzen naiz (erantzun pasiboa).
- Laguntza eskatzen dut, norbaiti askatzeko eskatzen diot (erantzun asertiboa).
- Jakatik tira egiten dut, indar handiz, eta hautsi egiten dut (erantzun erasokorra).

**8. egoera hipotetiko:** Neska batek mihia atera dizu eta «Memelo hutsa zara!» esan dizu. Zer egiten duzu?

- «Zu zeu zara zuk esan duzun hori» esaten diot (erantzun erasokorra).
- Ez diot kasurik egin (erantzun pasiboa).
- Esaten diot ez zaidala gustatzen inork irain egitea (erantzun asertiboa).

### **B** Eztabaida talde txikitik.

Orain, egoera bat proposatuko dugu, besterik ez, alternatibak eman gabe. Talde txikitik, zer egiten duten eztabaidatuko dute. Proposatutako egoerak zenbat eta errealagoak, are eta hobeki.

**9. egoera hipotetiko:** Mutiko batek garrasi egin dizu belarrietan, eta hori ez zaizu gustatzen. Zer egiten duzu?

**10. egoera hipotetiko:** Neska batek lasterketa batean irabazi dizu, tranpak eginda. Zer egiten duzu?

**11. egoera hipotetiko:** Margotzen ari zarela, mutil batek margoa kendu dizu eskuetatik. Zer egiten duzu?

**12. egoera hipotetiko:** Neska batek ez dizu jolasten uzten. Zer egiten duzu?

Erantzunak entzun eta gehiengoak zer estilo erabiltzen duen ikustea interesatuko zaigu. Beti aukera onena hitz egitea dela ulertzeak praktika handia eskatzen du.

### **C** Jarraitu istorioa

Orain, talde bakoitzari eskatuko diogu istorio bera antzezteko, baina amaiera desberdina izanda, eta ondorioak erakutsiz luzatzen ahal dutela. Istorioa honako hau izaten ahal da: (Alegiazko) puxika bat duzue, eta elkarri pasatzen ari zarete, baina pertsona bati inork ez dio pasatzen. Zer egiten du pertsona horrek?

**1. amaiera:** Pertsona horrek puxika hartu eta lehertzen du. Maistrak ikusten du nola lehertu duen...

**2. amaiera:** Pertsona hori negarrez joaten da eta izkina batean geratzen da. Pertsona horren arreba/ahizpa zaharrena hortik igarotzen da...

**3. amaiera:** Pertsona horrek puxika berari ere pasatzeko esaten du, bera ere jolasten ari delako. Orduan, puxika pasatzen diote, eta...

**4. amaiera:** Pertsona hori beste talde batekin joaten da. Harraketan jolasten dira eta oso ongi pasatzen dute...

**5. amaiera:** Pertsona hori besteei iraintzen hasten zaizkie eta taldekoak oso urduri jartzen dira. Ezin dute puxikarekin ongi jolastu...

Antzeppen guztiak ikusi ondoren, amaiera egokienari buruz hitz egingen dugu. Segur aski, 3.a eta 4.a gustatuko zaizkie gehien.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Ez da batere erraza egoera guztietan asertibitatez jokatzea, testuinguruarekin eta harremanekin lotutako faktoreek eragin handia baitute. Inork ez du kalean eta etxean modu berean erantzuten, eta ez zaio erantzun bera ematen pertsona ezezagun bati edo maite dugun norbaiti. Hemen, helburu hau lortu nahi dugu: zenbait bide lantzen joatea, asertibitatea lortzeko, pasibotasuna alde batera uzteko –pasibotasuna oso kaltegarria da norberarentzat– eta indarkeria eragiten duen agresibitatea desagerrarazteko –agresibitatea oso kaltegarria da gainerakoentzat–.

Eguneroko egoeretan galdetuko dugu «Eta orain zer egiten duzu?». Nola nahi duzu istorio hori jarraitu? Izan ere, geure kabuz aukeratzen ahal dugula konturaztea da garrantzitsua.

3.3

## Ospearen aulkia

Galdera itxiak, irekiak eta irudimenezkoak



### HELBURUA

Komunikazio eraginkorraren gakoa besteei entzuten jakitea da, eta hori lortzeko oso garrantzitsua da haiek ezagutzeko benetako interesa izatea. Horregatik, askotan, solasaldian parte hartzeko modurik onena galderak egitea da.

Galdera itxiak gauzak behar bezala ulertu ditugula egiaztatzeko baino ez dute balio. Erantzuteko bi aukera soilik dituzten galderak dira: baiezkoa eta ezezkoa. Gehiegi erabiltzen badira, galdeketa bat egiten ari garelako emanen du: Eskuak garbitu al dituzu? Toalla ongi zintzilikatu al duzu? Kanila itxi al duzu?

Galdera erdi itxiak aukera gehiago ematen dituzte, baina hitz bakar batekin edo oso esaldi labur batekin erantzuten dira. Zer hartu duzu askarian? Non utzi duzu jaka?

Galdera irekiek, berriz, gehiago luzatzeko aukera ematen dute, edo kontatzen diguten istorioaren zati bat hobeki azaltzeko. Galdera horiek ez dira labur erantzuten, eta mezua hobeki ulertzen laguntzeko xehetasunak eta ñabardurak gehitzeko aukera ematen dute. Galdera gisa egiten ahal dira, edo esaldi bat bukatu gabe utzita. Zer moduz Enekoren etxean? Kontatuko al didazu? Zer iritzi duzu asteburuan egingen dugunari buruz? Esan duzu kalean zinela euria ari zuenean... Beraz, gogoko duzu igerilekura joatea... Zure txakurrari buruzko gauza gehiago jakin nahiko nituzke... Esadazu gauza gehiago eskolako zure egunari buruz...

Halaber, irudimenezko galderak ditugu. Oso erabilgarriak dira egoera hipotetiko bati buruz hitz egiteko, alde edo kontra gauden adierazi gabe, irakaspenik edo aholkurik eman gabe, kondenuatu edo onartu gabe. Gauzak nola izan litezkeen aztertzen da, besterik ez. Zer gertatuko litzateke zure aurrezki guztiak jostailu hori erosteko gastatuko bazenu? Nola izanen litzateke, egunero behar den orduan jaikiko bazina? Zer esanen luke amonak, oihu egiten entzuten bazintut? Zer gertatuko litzateke, bat-batean aulkitik eroriko bazina? Zer egingen zenuke, ingelesez hitz egiten jakin bazenu?

Proposamen honetan galdetzeko modu guztiak landuko ditugu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Komunikazio jolasen bidez, galdera mota guztiak landuko ditugu, eta amaieran, taldeko ikasle «ospetsu» bati elkarrizketa egingen diogu.

#### A Bai eta Ez (galdera itxiak)

3 desberdintasunen jolasaren erantzuna bikoteka asmatu behar da. Bikoteko kideak bizkarra bizkarraren kontra eseriko dira, eta bakoitzak eszena beraren argazki edo marrazki bat izanen du, baina 3 desberdintasunekin. Desberdintasunak aurkitzeko, nahi dutena galdetzen ahal dute, baina bai edo ez soilik erantzuten ahal da: Zure pailazoak pilota bat al du eskuan? Zure pailazoak sudurra berdea al du? Zure pailazoak kolore desberdineko oinetakoak al ditu?

#### B Konta iezadazu gehiago... (galdera irekiak)

Binaka jarrita, pertsona bakoitzak animalia baten izena pentsatuko du, baina ezin dute haren izena esan. Zer animalia den jakiteko, hiru galdera hauek soilik egin ahal izanen dizkiote bikotekideari:

—Nolakoa da pentsatu duzun animalia?

—Esaten ahal didazu animalia horri buruz dakizun guztia?

—Pista gehiago emanen al dizkidazu?

#### C Zer gertatuko litzateke? (irudimenezko galderak)

Fantasia baliatu behar da, egiantzeko egoeretara edo guttiz fikziokoak direnetera aplikatuta: Zer gertatuko litzateke eskola hodei baten gainean igoko balitz? Zer egingen zenuke bi metro altu izanez gero? Zer esanen zenioke lehoi bati, harekin hitz egiteko aukera izanen bazenu? Zer gertatuko litzateke jolas ordurako denbora bikoitza balitz? Zer egingen zenuke, gaur liburua irakurtzen amaituko bazenu? Zer esanen zenioke zure lagunik onenari iletik tira egingen balizu?

#### D Ospearen aulkia

Orain, zenbait motatako galderak egiten ikasi ondoren, aulki bat jarriko dugu ongi ikusteko moduko leku batean, eta taldeko pertsona bat eseriko da hor. Besteek era guztietako galderak egiten ahal dizkiote, pertsona ospetsua balitz bezala.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Elkarrizketa artetzat hartzen da, eta hor, beharrezkoa da gure solaskideak errespetatzea eta ohoratzea. Batzuetan, hitz egitean besteei hitza ez kentzeko eta hitz egiteko txanda errespetatzeko irakasten diegu haurrei, hori baino ez, baina elkarrizketa on bat bizitzako plazer handienetako bat da; beraz, pertsonen arteko komunikazio moduak ikastea lagungarria izaten ahal da ongizate uneak sortzen laguntzeko. Hitz egitea doakoa da eta ahozko hizkuntza hitz jokoz eta esamoldez beteta dago. Horiekin bakarrik, bermatuta dago denbora tarte atsegin bat pasatuko dugula.



3·4

## Eskerrik asko, baina ez

Asertibitatea, autonomia emozionala, autodeterminazioa



### HELBURUA

Asertibitateak gure autonomia eta independentzia emozionalari eusteko ere balio du. Alde horretatik, ez dugu errudun sentitu behar «ez» esateagatik edo beste pertsona batek (borondate onenarekin bada ere) eskaintzen digun eta interesatzen ez zaigun zerbaiti uko egiteagatik. Geure buruarekiko errespetua ere adierazi behar dugu. Haurrek «ez» esaten dakitenean, babes handiagoa izaten dute abusu egoeren aurrean, gustatzen ez zaiena edo komeni ez zaiena bereizten ikasi dutelako eta hori modu kontzientean erakusten dakitelako.

Hala ere, garrantzitsua da zehaztea, normalean, gurekin harreman ona duten eta guri entzuteko eta ulertzeko prest dauden pertsonen ematen dizkiegula gure ikuspuntuari buruzko azalpenak.

Hemen landuko ditugun teknikak egokiak dira beste pertsonak guri entzuteko prest inola ere ez daudenerako.

1975ean, Manuel J. Smithek asertibitate printzipioen zerrenda egin zuen, gure sentimenduak zein diren, zer nahi dugun eta hori nola gauzatzen dugun hausnartzen laguntzeko.

#### Eskubide hauek ditut:

- Tratu duina eta errespetuzkoa jasotzeko eskubidea, edozein egoeratan.
- Norberaren iritziak eta sentimenduak izateko eta adierazteko eskubidea.
- Besteek ni entzuteko eta serio hartzeko eskubidea.
- Nire premiak zein diren erabakitzeke, nire lehentasunak ezartzeko eta nire erabakiak hartzeko eskubidea.
- Ezetz esateko eskubidea, errudun edo neurekoia sentitu gabe.
- Nahi dudana eskatzeko eskubidea, eta eskatutakoa ukatzen ditudanean, erabaki hori ulertzeko eskubidea.
- Iritziz, ideiak edo ekintzez aldatzeko eskubidea.
- Huts egiteko eta nire akatsen gaineko arduraren hartzeko eskubidea.
- Informazioa eskatzeko eta jasotzeko eskubidea.
- Beste pertsona batzuen arazoez arduratu nahi dudanez edo ez erabakitzeke eskubidea.
- Independentea izateko eskubidea, ematen didaten aholkuak kontuan ez hartzeko eskubidea, nire burua zurrizten ez ibiltzeko eskubidea.
- Nire ondasunekin, denborarekin, gorputzarekin eta abarrekin zer egin nahi dudanez erabakitzeke eskubideak, baldin eta besteentzako eskubideak urratzen ez badira.
- Arrakasta izateko eskubidea.
- Gozatzeko eta ongi pasatzeko eskubidea.
- Atsedean hartzeko eta bakarrik egoteko eskubidea.
- Erantzuteko edo ez erantzuteko eskubidea.
- Atsekabea sentitzeke eta adierazteko eskubidea.
- Hobetzeko eskubidea, besteak gaituzte ere.

Maisu-maistrok printzipio horiek kontuan hartu behar ditugu, gure izaeran eta taldean egoteko moduan aplikatzeko. Horrez gain, azaldu behar dugu batzuetan adorea behar dela desberdina izateko edo besteen espektatibak asetzen ez dituzten erabakiak hartzeko. Hala ere, orain, ez ditugu asertibitatearekin lotutako eskubideak haurrekin landuko. Askoz geroago egingen dugu hori, haurrek garrantzi handiagoko bizi erabakiak hartzeko nahikoa esperientzia izan arte. Horrek ez du esan nahi eskubide horiek jaiotzatik ez dituztenik.

Asertibitatearekin lotutako eskubideak gauzatzeko eta elkarriketa aukeratzeko, pasibotasuna edo agresibitatea aukeratu beharrean, teknika batzuk landu beharko ditugu. Alde batetik, nahi duguna adierazteko gaitasuna izan behar dugu (mezuak lehen pertsonan), baina, bestetik, inposatu nahi digutenari uko egiteko gai izan behar dugu (ustez gure onerako bada ere), gure gustukoa ez bada edo komeni ez zaigula uste badugu.

Hemen, pixkanaka, ezetz esateko balio duten teknika horiek sartuko ditugu, beste norbaiten jarrera setatsuaurrean amore ez ematen ikasiz, erasoei kontraerasoz erantzutea saihestuz, probokazioetan erori gabe eta segurtasuna eta errespetua erakutsiz. Oro har, trebetasun horiek baliagarriak dira modu baketsuan defendatzeko.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Bi pertsona mota bereiziko ditugu: belarriak irekita dituztenak eta belarriak itxita dituztenak. Belarriak irekita dituzten pertsonak zoragarriak dira, badakitelako primeran entzuten, eta, gauzak ongi esaten badizkiegu, gu ulertzen eta gure lekuan jartzen saiatuko dira. Pertsona horiek, hitz egiten digutenean, errespetatu egiten gaituzte. Belarriak itxita dituzten pertsonak, berriz, ez dute esaten zaiena entzuten, eta hitz egiten digutenean, ez gaituzte errespetatzen. Gaur, belarriak itxita dituzten pertsonen ezetz esaten ikasiko dugu.

Orain, ezezkoa emateko edo ez erasotzeko teknika pare bat landuko ditugu. Lehenik eta behin, lasaitasuna eta segurtasuna erakusten duen gorputz jarrerari eutsi behar zaio, eta aurpegira begiratuz hitz egin.

#### A Ihes egitea, eraso egitea, hitz egitea

Zirkuluan jarrita, estatuen jolasean arituko gara, gorputz hizkuntzak gure jarrerari buruzko pista asko ematen baititu. Pertsona bat erdian jarriko da eta, adibidez, beldurra, tristura edo babesgabetasuna adieraziko ditu, eta besteek zer egingen duen (ihes egitea) asmatu behar dute. Asmatzen duen pertsona erdian jarriko da, eta, adibidez, haserrea, amorrua eta agresibitatea adieraziko

ditu, besteek zer eginen duen (eraso egitea) asma dezaten. Hirugarren aukera pertsona lasaia eta segurua da, eta aurpegira begiratzeko duena. Kasu honetan ere, pertsona horrek zer eginen duen (hitz egitea) galdetuko dugu.

Dinamika hori lantzen jarraitzen ahal dugu, beste egoera batzuk baliatuta: neska batek bultzatzen zaitu; mutil batek haren ondoan esertzea nahi du, eta zuk ez duzu nahi; neska batek esaten dizu ezin duzula han jolastu, eta handik joateko esaten dizu. Gero, taldeak egoera berriak proposatzen ahal ditu

### B Esan dizut eta berriz esanen dizut

Teknika horri «disco akastuna» (*disco rayado* gaztelaniaz) esaten zaio. Teknika horretan, esaldi bera behin eta berriz esaten da, oso lasai eta segurtasun osoz. Ezezkoak onartzen ez dituen pertsonekin erabiltzeko da. Adibidez:

- Zatoz nire etxea jolastera.
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.
- Baina, zergatik? Ez al dizute baimena ematen zure gurasoek?
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.
- Helenaren etxera al zoaz, bada? Bera nahiago duzu?
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.
- Ez bazara etortzen, ez naiz jada zure laguna izanen!
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.
- Nire jostailu guztiak utziko dizkizut.
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.
- Eta bizikletarekin parkera jaitsiko garela agintzen badizut?
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.
- Etortzen ez bazara, arratsalde osoa negarrez emanen dut, jada nire laguna izan nahi ez duzulako.
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.
- Eta euro bat ematen badizut etortzeagatik?
- Ez, eskerrik asko, ez naiz joanen.

Neska edo mutil bati erdian jartzeko esanen diegu, eta solasaldi hori izanen dugu besteen aurrean. Agindu hau bete beharko du: erantzun bera behin eta berriz errepikatzea, arrazoirik eman gabe, gaizki sentitu gabe, besteari nekagarria dela eta joateko esan gabe, etab. Bere erabakia defendatuko du, besterik gabe.

Ikusiko dugu nola funtzionatzen duen teknika horrek beste adibide batzuekin: Joan zaitez hemendik! Ez, sentitzen dut, geratu eginen naiz; Zu atezaina izanen zara! Ez, eskerrik asko, nahiago dut defentsa izatea; Eman pertza! Ez, erabiltzen ari naiz; Entzun iezadazu! Orain ezin dut; Ezetz ausartu hemen goitik salto egitera! Ez dut salto eginen; Ezez ausartu Uxueri bultzatzen! Ez diot bultzatzen eginen.

### C Borrokatzen ez duenak irabazten du

Teknika horri «lainogunea» (gaztelaniaz, *banco de niebla*) esaten zaio, eta beste pertsonari arrazoia eman edo kendu gabe jarduteko balio du, inora ez daraman eztabaida bat saihesteko, batez ere beste pertsonak borroka bat piztu nahi duela ohartuz gero. Hemen, hau da leloa: borrokatzen ez duenak irabazten du.

Era berean, erantzun hori antzetzeko dugu taldearen erdian, zenbait egoeratan.

### Adibidez:

- Tuntuna zara!
- Agian.
- Munduko tuntunena zara!
- Agian.
- Tuntuna izateaz gain, itsusia zara.
- Agian.

Hona hemen lantzen ahal diren beste egoera batzuk: Ez dakizu sokasaltoan ibiltzen. Ziurrenik ez.; Zure txisteez ez dute graziaz. Baliteke.; Aberaskumeen arropa daramazu. Nork daki.; Nire marrazkia kopiatu duzu. Agian; etab.

### D Arrazoi duzu eta...

«Akordio asertiboaren» teknika da onartzea beste pertsonak arrazoia duela, gure duintasuna kaltetuta suertatu gabe. Portaera akatsak onartzeko balio du. Akatsa horiek egin izanak ez du esan nahi arduragabetzat, ezdeustzat, pertsona gaiztotzat, erruduntzat eta abartzat jotzen ahal gaituztenik, edo barkamena eskatzeko betebeharra dugunik. Kasu honetan, kontua ez da besteak entzuten ez duela, baizik eta eraso egiten duela eta pentsatzen duela arrazoi izateak eskubidea ematen diola gu gutxiesteko. Adibidez:

- Orria hautsi duzu! Inozoa zara, ala?
- Egia da, orria hautsi dut. Ea konpontzerik dudana.
- Mukiak zintzilik dituzu. Nazkagarria zara!
- Egia da sudurra tantaka dudala. Oraintxe garbituko dut.
- Baloia ekarriko zenuela esan zenuen. Zure erruz, orain ezin gara jolastu. Lagun txarra zara!
- Egia da, beste egun batean ekarriko dut.

### E Pilota itzuliko dizut

«Galdera asertiboak», nolabait, pilota beste pertsonaren teiltatua jartzeko balio du, hau da, bere eraso edo probokazioari berak erantzutera behartzeko. Esaten digutena errepikatzen da, baina galdera moduan. Zer gaitz dago...? Zer arazo dago...? Eta zer...? Adibidez:

- Beti gauza bera gosaltzen duzu. Ez al duzue beste ezer etxean?
- Eta zer axola dio beti gauza bera gosaltzen badut?
- Zergatik galtzen duzu denbora margotzen? Eta gainera, marrazki hori oso itsusia da!
- Eta zer, denbora margotzen pasa nahi badut?
- Elastiko hori zure anaiarena da. Ez al daukazu zure arropa?
- Zer arazo dago? Ezin al dut, ba, nire anaiaren elastikoa jantzi?

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Askotan, gauzak jada gertatu ondoren, pertsona gehienoi gertatzen zaigu argi izaten dugula zer erantzun eman beharko genuen deserosoa izan zitzaigun elkarrizketa batean. Horregatik asertibitatea menderatzeko, praktika asko eta denbora luzeko esperientzia behar dira.

Haurren arteko elkarrizketa batzuk kontuan hartzen ahal ditugu eta, haien baimenarekin, elkarrekin aztertu, taldean zer erantzun alternatibo bururatzen zaizkigun ikusteko.



## Ebaluazioa

Foku taldean, galderak eginen ditugu, haurrek landu ditugun komunikazio tresnetako batzuk erabiltzen dituzten, jokabide asertiboak identifikatzen dituzten eta erabakiak hartzen dituzten ikusteko.

Honako hauei buruz hitz eginen dugu:

Laguntza eskatzea:  
Norbaitek laguntza eskatu al zuen?  
Nola izan zen?

Laguntza ematea:  
Norbaiti lagundu al diozue?  
Kontatuko al didazue?

Zer esaten ahal diogu  
bultzatzen dugun  
pertsonei?

Eta pertsona batek  
plastilina kendu  
nahi badigu?

Nire lagunak bere janaria  
bukatzen ez badu eta  
laguntza eskatzen badit,  
bere janaria janen al dut,  
nirekin jolastera etor  
dadin? Zer egin dezaket?

«Ihes egitea, eraso  
egitea edo hitz egitea»  
jolasean arituko gara.  
Nik imintzio bat eginen dut,  
eta zer eginen dudana  
behar didazue.

Nolakoak dira belarriak  
itxita dituzten pertsonak?  
Eta irekita dituztenak?

«Ospearen aulkia»  
jokoan arituko gara.  
Zer galdetuko  
didazue?

Beste zerbaiti  
buruz hitz egin  
nahi al duzue?

Jarraipen pertsonalizatuagoa egin nahi izanez gero, taldekide bakoitzaren portaerak aztertzen ahal ditugu, ikasgelako eguneroko bizitzan sortzen diren egoera batzuk erreferentziatzat hartuta.

### EGOERA

Beste pertsonen merituak aitortzen ditu.

Akats bat egiten duenean, onartu egiten du.

«Ez» esaten du ezetz esan behar denean.

Beste neska-mutilekin jolasten ahal den galdetzen du.

Goraipamenak onartzen ditu, eskerrak emanez.

Solasaldietan, ikusizko kontaktuari eusten dio.

Laguntza eskatzen du, behar duenean.

Ados ez dagonean, jakinarazten du.

Bere gauzak ez hartzeko eskatzen du, edo hartzen badira, kontuz erabiltzeko.

Beste pertsonen entzuten die.

...

BETI

BATZUETAN

INOIZ EZ

OHARRAK



# 4 ONGIZATE EMOZIONALA

tresnen  
kutxa

maletatxoa

# 4

# 4

karpeta

Gatazken ebazpena,  
zirkulu errestauratiboak  
eta bitartekaritza





## Gatazken ebazpena, zirkulu errestitatiboak eta bitartekaritza

### 4-1

#### **Gelditzea eta arnasa hartzea**

Gatazkak, erregulazio emozionala, bizikidetzaren arauak

### 4-2

#### **Nola sentitu nahi dugu?**

Taldearen helburuak, arau demokratikoak, ongizatea

### 4-3

#### **Bake zirkulua: elkarrekiko zaintza**

Jardunbide errestitatiboak, zirkulu erantzulea, gatazken konponbidea

### 4-4

#### **Bitartekaritza: ikuspuntuak**

Gatazkak konpontzea, pertzepzioak, parafraseatzea

### **Ebaluazioa**

4.1

## Gelditzea eta arnasa hartzea

Gatazkak, erregulazio emozionala, bizikidetzak arauak



### HELBURUA

Haur Hezkuntzako etapan, maiz erabili izan da dortokaren teknika. Dortoka, hain zuzen, gatazka edo mehatxu baten aurrean, oskolean sartzen da eta ez da irteten zer eginen duen argi izan arte. Marlene Schneider-ek eta Arthur Robin-ek sortu zuten, New Yorkeko Unibertsitatean, 1970eko hamarkadan. Teknika horren helburua da haurrek gatazka baten aurrean hausnartzen ikastea, indarkeriaz erreakzionatu edo kikildu beharrean.

Teknika horrek oso ongi funtzionatzen du kontrola erraz galtzen duten eta gatazkei aurre egiteko indarra erabilteza beste irtenbiderik aurkitzen ez duten pertsonekin.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Dortokaren teknika ipuin baten narrazioarekin hasten da, eta gero «autobesarkada» baten bidez irudikatzen da. Autobesarkada horrek adierazten du pertsona horrek arazo bati aurre egin behar diola eta zer eginen duen pentsatzen ari dela. Teknika hori talde batzuetan sendo aplikatzen ahal da, eta beste batzuetan, berriz, ipuinaren narrazioa indartzeko balioko du.

#### A Dortokaren ipuina

Narrazio hau gure taldearen arabera egokitzen ahal dugu, xehetasunak gehituz edo kenduz.

*Aspaldi-aspaldi, dortoka gazte eta dotore bat bizi zen. Hiru urte zituen, eta orduantxe hasi zen eskolara joaten. Dortokatxo zuen izena.*

*Dortokatxori ez zitzaion eskolara joatea gustatzen. Nahiago zuen bere amarekin eta anaia txikiarekin etxean egon. Ez zituen eskolako liburuak ikasi nahi, ez zuen ezer ikasi nahi; korrika asko egin eta bere laguntxoekin jolastu baino ez zuen nahi, edo bere marrazki koadernoan koloretako arkatzekin margotu.*

*Oso astuna zen letrak idazten edo arbeletik kopiatzen saiatzea. Bere lagunekin saltoka ibiltzea eta barre egitea besterik ez zitzaion gustatzen, eta haiekin borrokatzea ere bai. Ez zion besteei laguntzeko gogorik ematen. Ez zitzaion interesatzen bere maisuari entzutea, ez eta ahoarekin egin ohi zituen soinu zoragarri horiek egiteari uztea ere; esaterako, oso gogoko zuen suteen aurkako ponpa baten burrunba imitatzea, zarat handia eginez. Oso gogorra zen berarentzat gogoratzea ez zuela inor jo behar edo zaratarik egin behar.*

*Egunero, eskolarako bidean, bere buruari esaten zion ahalegin guztiak eginen zituela egun hartan iskanbilarik ez sortzeko. Hala eta guztiz ere, beti haserrarazten zuen norbait, eta borroka egiten zuen edo burua galtzen zuen, akatsak egiten zituelako, eta paper guztiak puskatzen hasten zen. Horrela, beti arazoetan sartuta egoten zen, eta aste gutxi batzuk baino ez zituen behar eskolaz erabat aspertuta egoteko. Dortoka «gaiztoa» zela pentsatzen hasi zen. Ideia horri bueltaka ibili zen denbora luzez, eta oso gaizki sentitu zen.*

*Egun batean, inoiz baino okerrago zegoela, topo egin zuen hiriko dortokarik handienarekin eta zaharrenekin. Dortoka jakintsua zen, 200 urte zituen eta etxe bat bezain handia zen. Dortokatxo oso ahots lotsatiz mintzatu zitzaion, oso beldurtuta baitzegoen. Baina dortoka zaharra handia bezain ona zen, eta laguntzeko irrikaz zegoen.*

*—Kaixo! —esan zion ahots ozen eta indartsuz— Sekretu bat kontatuko dizut. Ez duzu ulertzen zure gainean daramazula estutzen zaituzten arazoaren konponbidea?*

*Dortokatxok ez zekien zer esan nahi zion.*

*—Zure eskola! Zure eskola! —egin zion oihu dortoka jakintsuak, eta jarraitu zuen— Horretarako duzu eskola hori. Zeure buruari esaten diozunak edo jakin duzun zerbaitek haserrarazten zaituela ulertzen duzun bakoitzean, eskolaren barruan ezkutatzeko ahal zara. Zure eskolaren barruan zaudenean, atsedean hartzeko eta arazoa konpontzeko zer egin behar duzun argitzeko denbora tarte bat hartzen ahal duzu. Beraz, haserretzen zaren hurrengoan, sartu berehala zure eskolara.*

*Dortokatxori ideia hori gustatu zitzaion, eta bere sekretu berria eskolan probatzeko irrikaz zegoen.*

*Hurrengo eguna iritsi zen, eta berriro akats bat egin zuen, bere paper orri zuri eta garbia hondatu zuena. Sumindura sentitzen hasi zen berriro, eta erabidea galtzeko zorian egon zen, baina, bat-batean, dortoka zaharrak esandakoa gogoratu zuen. Begien kliska bat bezain azkar, besoak, hankak eta burua uzurtu zituen, gorputzaren kontra estutu zituen, eta geldirik egon zen, zer egin behar zuen jakin arte. Zoragarria izan zen berarentzat bere eskolaren barruan hain lasai eta eroso egotea, hor inork ezin baitzuen gogaitu. Irten zenean, harrituta geratu zen, maistrak irribarretsu begiratzen ziola ikustean. Dortokatxok esan zion haserre bizian jarri zela akats bat egin zuelako. Andereñoak harro zegoela erantzun zion!*

*Dortokatxok sekretu hori erabiltzen jarraitu zuen ikasturte osoan. Eskolako kalifikazioak jaso zituenean, ikasgelako onena zela ikusi zuen. Denek miresten zuten eta «sekreto magikoa» zein ote zen galdetzen zioten elkarri.*

### B Dortokaren teknika

Irudian ikus daitekeenez, ondo bereizitako lau urrats dituen prozesu bat da, semaforoaren teknikaren antzekoa.

Lehenengo urratsean, funtsezkoa da zerbait gaizki doala edo mehatxu baten aurrean gaudela jabetzea. Pertsona batzuek ia dena mehatxutzat hartzen dute, eta beste batzuk, berriz, oso gutxitan soilik haserretzen dira, ia inoiz ez. Emozioa bereizten ahal bada, askoz hobeki: beldurra, frustrazioa, amorrua, haserrea, etab. Horregatik, gure taldean darabilgun unibertso emozionala berrikusiko dugu.

Bigarren urratsean, helburua egoeraren kontrola eskuratzeko da, eta gelditzea. Urrats honetara iritea jada arrakasta da kasu batzuetan, ahalegin handia egin behar baita. Gelditzen garenean, funtsean, badakigu zer ez dugun egin nahi, baina ziurgabetasun egoeran gaude oraindik, arazotik nola aterako garen ez dakigulako. Hemen autojarraibideak berrikusiko ditugu, aholkatzen eta lema ematen digun barne elkarriketa, zer bide hartuko dugun aukeratu ahal izateko.

Hirugarren urratsa autobesarkada formako tolestura gisa irudikatzen dugu, eta hor, lasaitu egingen gara, arnasketaren bidez, arnasketa kontrolatuz gure sentimendu, pentsamendu eta portaeren gaineko kontrola berreskuratzen dugulako. Gainera, emozio positiboak

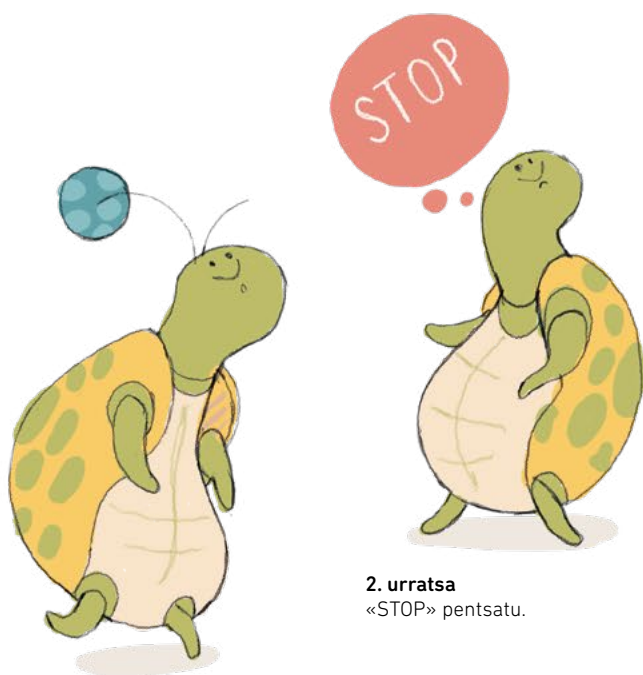
sortzeko beste teknika bat aplikatuko dugu: egoera atsegingarrietan pentsatzea (eta ahal bada, egoera horietara gure buruarekin «bidaiatzea»). Etapa honetan arnasketa eta pentsamendu positiboak landuko ditugu, pertsona bakoitzari aukera emanez bizitza gehienetan atsegina dela gogorarazten dioten oroitzapen atsegin, pertsona, leku eta usain horiek aurkitzeko.

Laugarren urratsaren helburua irtenbide elkarriketatu bat eraikitzea da, argi eta garbi adierazteko (aser-tibitatez) nola sentitzen garen eta zergatik sentitzen garen horrela, bai eta eskaera zehatz bat egiteko ere, edo, gutxienez, beste pertsonari jakinarazteko irtenbide bat bilatu behar dugula elkarrekin, bioi balio izan diezagun. Hemen, arazoak batera konpontzea landuko dugu, irtenbideek bi aldean gogokoak izan behar dutela ulertarazteko.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Gatazkak ez dira ez positiboak ez negatiboak; izan ere, haien funtzioa da zerbaitek behar bezala funtzionatzen ez duela adieraztea, eta arazo horrek gure arreta eta konpromisoa behar duela, denak asetzeko moduko hobekuntzak bilatzeko. Alde horretatik, gatazkak dira gizadia hobetzeko eta aurrera egiteko motorrak.

Haurrek egunerokotasunean gatazkak naturaltasunez txertatzeko alternatibak dituztenean, ongizate sozial eta emozionalean edo beste edozein ezagutza motatan hezteko denbora irabazten dugu, irakasleek ez baitute gatazka horietan denbora askorik eman behar, protagonistek berek kudeatzen dituztelako.



**1. urratsa**  
Aitortu haserre zaudela.



**2. urratsa**  
«STOP» pentsatu.



**3. urratsa**  
Bildu zure baitan.  
Hartu arnasa sakon 3 aldiz.  
Pentsatu zenbait gauzatan lasaitzeko eta egoerari aurre egiteko.



**4. urratsa**  
Irten zure barnetik lasai zaudenean, eta bilatu konponbidea.



4·2

## Nola sentitu nahi dugu?

Taldearen helburuak, arau demokratikoak, ongizatea



### HELBURUA

Taldeko giro sozial eta emozionala normalean abegikorra izaten laguntzen duten estrategietako bat bizikidetzara arauak dira. Hori horrela da lasaitasuna sentitzen dugulako eta alarmak deskonektatzen ahal ditugulako, gugandik espero denaren gaineko segurtasuna dugunean. Bestalde, ordena ongizate iturria da, barne bakea ematen duelako.

Ikasleekin bizikidetzara arauak sortzeko prozesuaren alde egiten dugunean, jokabide zuzenak edo okerrak izaten ditugu abiapuntu, baina proposamen honetan, ikusiko dugu eraginkorragoa dela taldean eta eskolan nola sentitu nahi dugun hausnartzea; izan ere, horrela, planteatzen diren ideiak zaintzari, laguntzari, konpromisoari, lankidetzari eta erantzukizunari buruzkoak dira, hau da, eguneroko bizitzan balioak lantzea sustatzen dute.

Talde bat definitzen duena bere bizitza komuneko proiektua da, eta planteatzen eta lortu nahi diren helburuak maitasunezko eta elkarrekiko zaintzako loturekin lotzen dira.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Partekatzen dugun denborari buruz hitz eginen dugu. Galdetuko dugu ea nork gogoratzen duen eskolan izandako une zoriontsu bat. Nola izan zen? Nola geunden? Geure une zoriontsuak ere azaltzen ahal ditugu: oso ongi sentitu naiz gaur goizean zuei ipuina kontatzean; gogoko dut nola kontzentratzen zareten ikustea, istorioko xehetasunik ez galtzeko; eta oso galdera interesgarriak eta iruzkin burutsuak egin dituzue; orain, eskerrak eman nahi dizkizuet une itzel honegatik.

5 talde osatuko ditugu, eta 3 ideia pentsatzeko esanen diegu, honako gai hauei buruz: zerk sentiarazten digun ongi, eta nola egon nahiko genukeen eskolan. Adibidez: Haserre sentitzea gustatuko al litzaiguke? Pozik sentitzea gustatuko al litzaiguke? Oso gauza interesgarriak ikasten ditugula sentitu nahiko al genuke? Egun osoa jolastokian eman nahiko al genuke? Ideiak taldearen hazkunderako lagungarriak ez badira ere, ez du garrantzi handirik, gero xehatuko ditugu-eta.

Proposamenak batera jarriko ditugu: ikastea gustatzen zaigu; lagunak izatea gustatzen zaigu; pozik sentitzea gustatzen zaigu; lasai egotea gustatzen zaigu; ez zaigu gustatzen inork gu jotzea edo molestatzea; barre egitea eta dibertitzea gustatzen zaigu; behar dugunean lagun gaitzaten gustatzen zaigu; ez dugu gogoko inork besteekin barre egitea; ez dugu gogoko inork besteekin jotzea eta iraintzea; gauzak partekatzea gustatzen zaigu; gauzak elkarrekin egitea gustatzen zaigu; etab.

Idea guztiak bilduko ditugu, eta lehenbiziko sailkapena eginen dugu, gutxi gorabehera gauza bera adierazten dutenak elkartuta, eta talderako eta ikastetxerako balio ez dutenak baztertu eginen ditugu. Adibidez, talde batek esan badu «goiz osoan lo egitea gustatzen zaigu», baztertu eginen dugu, ideia hori, izatekotan, etxerako balio duen ideia delako; edo «ongi sentitzen gara jolastan egoten garenean, lanera joan gabe» esan badute, hori ere baztertu eginen dugu, parkerako balio duen ideia delako.

Idea bat landuko dugu talde osoarekin, eta proposamen praktiko bihurtuko dugu. Adibidez, esan dugu ongi sentitzen garela ikasten dugunean; beraz, pentsa dezagun zerk laguntzen digun ikasten. Orduan sortzen dira arauak. Honelakoak izaten ahal dira:

Nola gustatzen zaigu sentitzea gure taldean?	Zer egiten ahal dugu lortzeko?
Asko ikasten dugula sentitzea gustatzen zaigu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arretaz entzutea.</li> <li>2. Egiten ari garen gauzetan arreta jartzea.</li> <li>3. Ongi ulertzen ez duguna galdetzea.</li> <li>4. Dakien norbaitek ea zenbait aldiz azaltzen ahal digun eskatzea.</li> <li>5. Asko lantzea.</li> <li>6. Denbora tartetxo batez atseden hartzea.</li> <li>7. ...</li> </ol>
Gogoko dugu oso lagun onak izatea.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nahi dugun guztiekin jolastea.</li> <li>2. Nola sentitzen garen arretaz aztertzea eta triste, haserre edo gaizki dauden pertsonen laguntzea.</li> <li>3. Zorionak eman behar zaizkie gauzak ongi egiten dituztenei.</li> <li>4. Norbait zerbait gaizki egiteko zorian badago, ohartu eginen diegu, gelditu dadin.</li> <li>5. Arazoak konpontzeko eta denak irabazten ateratzeko hitz egitea...</li> <li>6. ...</li> </ol>

Hobe da ideia bat bakarrik ongi lantzea, denak presaka lantzea baino. Izan ere, hau da lortu nahi duguna: neska-mutilak ohartzea zerikusi handia dutela ikastetxeko ongizatean. Halaber, funtsezkoa da ideiak neska-mutilenak izatea, eta haien adierazitakoak ahalik eta leialen erabiltzea. Adibidez, lan giroak huts egiten duenean, kartelera joanen gara eta lan giroa hobetzen zerk laguntzen ahal gaituen ikusiko dugu. Ezer aurkitzen ez badugu, horrek esan nahi du ideia berriak behar ditugula, eta bilatu egingen ditugu!

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Taldeak berak taldea erregulatzeko, lan handi eta sakona egin behar da. Itxuraz, denentzat errazagoa da helduak guztiaz arduratzea, baina horrek mugatu egiten ditu hurrek gainerako pertsonekin bizitzen eta bizikidetzan aritzen ikasteko dituzten aukerak.

4.3

## Bake zirkulua: elkarrekiko zaintza

Jardunbide errestituatiboak, zirkulu erantzulea, gatazken konponbidea



### HELBURUA

Justizia bi modutan interpretatzen ahal da: justizia erretributiboa edo justizia errestituatiboa. Lehen kasuan, «begia begi truk eta hagina hagin truk» filosofia aplikatzen da; hau da, gaizki egiten duenak ordaindu egin behar du, zigor bat jasoz, arau bat ez betetzeagatik. Bigarren kasuan, jokabide negatiboa duen pertsonak komunitate osoari kalte egiten diola jotzen da, eta, ondorioz, kalte hori konpondu egin behar dela.

Gaur egun, eskola gehienetan, justizia erretributiboaren alde egiten da, era argi eta garbi adierazten ohi da zer zigor dagokion arau hauste bakoitzari. Eredu errestituatiboa askoz eraginkorragoa, gogobetegarriagoa eta onuragarriagoa da. Eredu horretara aldatzeko, jardunbide errestituatiboak baliatzen dira, hala nola zirkuluak.

Zirkuluek zaintzen (bideratzen) dituen pertsona bat dute, eta honelakoak izaten ahal dira: proaktiboak, bizikidetza sustatzekoak edo erantzuleak –zirkulu horien bidez ematen zaio erantzun kolektiboa gatazka bati–. Bigarren kasu honetan, galdera errestituatiboan gidoi batean oinarritzen dira, taldeari eragiten dioten gatazka guztietan modu sendoan aplikatzen dena, eta, beraz, erritual gisa ezartzen da bizikidetza ona berreskuratzeko, bizikidetza zerbaitek hondatu duenean.

### GIDOI ERRESTAURATIBOAK:

1. Zer gertatu zen?
2. Zer pentsatzen eta zer sentitzen zenuen une horretan?
3. Zer pentsatu duzu eta zer sentitu duzu orduaz geroztik?
4. Nori eragin dio? Nola?
5. Zer egiten ahal zenuen beste modu batean?
6. Zure ustez, zer egiten ahal duzu egoera hori konpontzeko?

### FOKUA ETA EKINTZAK

Egoera askotan, ia gehienetan, bi pertsonaren artean gertatu den gatazka batek sustrai sakonak izaten ditu eta talde osoari eragiten dio. Gatazka (erantzule) bati erantzuteko zirkulu batek nola funtzionatuko lukeen erakusteko, jolasaldian izandako borroka batetik abiatuko gara; aste berean, hirugarren aldia da. Baina, borroka bat baino gehiago, jazarpen kasu bat dirudi; izan ere, pertsona batek jo egiten dio zer egin jakin gabe geldirik geratzen den beste bati. Horrenbestez, zirkulu baterako deialdia egingen dugu, eta jolasaldiko borroka izanen dira gai nagusia. Beste batzuetan zirkuluak egin ditugunez, ez dugu hitzaren lekukoa aurkeztu beharrik. Oro har, pelutxe bat izaten ahal da, edo taldearen izenaren omenezko zerbait ere, hala nola izurde bat.

Zirkuluek hiru fase izan ohi dituzte:

1. **Irekiera:** hasierako azterketa eta ikasleak nahastea.
2. **Konexioa:** zirkuluaren helburua.
3. **Amaiera:** dibertimendua eta agurra

### A Irekiera: hasierako azterketa eta ikasleak nahastea

Zirkuluan eseriko gara, lasai. Agurtu eta lehen txanda hasiko dugu, hitzaren lekukoarekin. Kasu honetan, izurde bat izanen da. Egoera azalduko dugu: azkenaldian, badirudi jolasaldian arazoak daudela, eta ongi legoke jakitea zenbat kezkatzen gaituen egoerak, 1etik 5era puntuatuta. 1ek «ez dakit zertaz ari garen» esan nahi du eta 5ek, berriz, «jolasaldiko arazoek ez didate gauean lo egiten uzten». Ni hasiko naiz puntuatzen: nire puntuazioa 4 da. Oso gaizki sentitzen naiz borroka daudenean; izan ere, ziur nago arazoak hitz eginez konpontzen ahal ditugula, beti egin izan dugun bezala. Izurdea pasatuko dugu ikasleen artean, eta zenbakia soilik esateko esanen diegu, baina baten batek zerbait gehitu nahi izanez gero, iruzkin bat gehitzen ahal du. Erronda hori amaituta, jada badugu taldearen sentimenduari buruzko ideia bat. Distentsio une bat sortzeko, 4 zangoko, 6 sudurreko, eskuineko 3 eskuko, 2 sabeleko, edo 10 begiko taldeak osatzera jolastuko gara. Denok dibertitzeko nahasten garen une hau funtsezkoa da, gogorarazten digulako talde batean pertsona guztiek dutela garrantzia eta eskerrak eman behar dizkiegula gainerakoei partekatzen ditugun une dibertigarrietatik.

### B Konexioa: zirkuluaren helburua

Aurpegi serioz, argi eta garbi azalduko dugu zer ari den gertatzen jolasaldian. Ikasleei esanen diegu erabat konbentzita gaudela gatazka konpondu nahi dutela eta konpontzen ahal dutela, eta talde osoaren lankidetzara espero dugula. Zirkulu handi bat osatuko dugu zirkulu handiaren barruan, sei aulki edo jarrita. Aulki batean eseriko gara eta Patricki eta Joni esanen diegu beste bi aulkitan esertzeko, borroken protagonistak baitira. Biek gertatutakoa onartzen dute, zenbait aldi banatu behar izan baitituzte. Gainerakoak kanpoan geratuko dira eta barruko «arrainontzi» horretan gertatzen denari erreparatuko diote.

M.— Patrick, esaten ahal diguzu zer gertatu zen?

P.— Jonex jo egiten dit, besterik gabe, eta ez dakit zergatik.

M.— Zer pentsatzen eta zer sentitzen zenuen une horretan?

P.— Triste nengoen, ez nekien zer egin.

M.— Zer pentsatu duzu eta zer sentitu duzu orduaz geroztik?

P.— Eskolara etortzeko beldurrez naiz, hemen ez nau inork maite.

M.— Nori eragin dio?

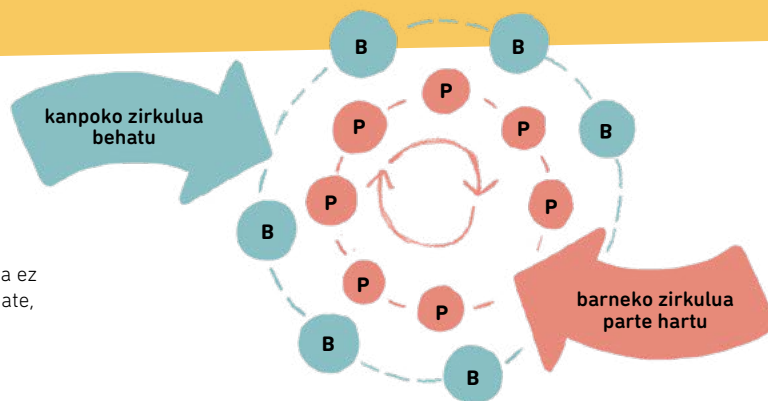
P.— Niri, Joni, zuri, gure familiei, taldeari...

M.— Zer egiten ahal zenuen beste modu batean?

P.— Laguntza eskatzea.

M.— Zure ustez, zer egiten ahal duzu egoera hori konpontzeko?

P.— Joni gehiago ez jotzeko esan.



M.— Eskerrik asko.

M.— Jon, esaten ahal diguzu zer gertatu zen?

J.— Patrick harrotuta ibiltzen da parkean bere bizikletarekin, eta ez dit erabiltzen uzten. Patricken anai zaharrenek barre egiten didate, bizikleta zahar bat dudalako. Ezin dut jasan.

M.— Zer pentsatzen eta zer sentitzen zenuen une horretan?

J.— Oso amorru handia nuen; izan ere, pentsatu nuen eskolan, bakarrik egonen zen une batean, ordainaraziko niola.

M.— Zer pentsatu duzu eta zer sentitu duzu orduaz geroztik?

J.— Oraindik amorrua sentitzen dut; arratsaldero gauza bera gertatzen da parkean, eta gelditzea nahi dut.

M.— Nori eragin dio?

J.— Niri, Patrick-i, zuri, gure familiei, taldeari...

M.— Zer egiten ahal zenuen beste modu batean?

J.— Parkera ez jaitea Patrick eta haren anaiak han daudenean.

M.— Zure ustez, zer egiten ahal duzu egoera hori konpontzeko?

J.— Gehiago ez jo eta barkamena eskatu.

M.— Eskerrik asko.

Hemen gelditzen ahal gara, arazoa gutxienez kontrolpean dagoela dirudielako, edo talde osoaren inplikazioarekin jarraitzen ahal dugu, taldea arazoaren parte zein konponbidearen parte izanik.

Jonek eta Patrickek arazo horrekin amaitzeko gogoia dute, eta biek esan dute taldeari ere axola zaiola eta eragiten diola zer gertatzen den; horregatik, bi pertsona gonbidatuko ditugu beren borondatez arrainontzian (barne zirkulua) leku bat hartzera.

Bi galdera eginen diegu: Zer pentsatzen duzue gertatzen ari denari buruz? Zer egiten ahal duzue, hori konpontzen laguntzeko? Lehenengo kasuan, taldearen zentzua eta bakeak egitea adierazten duten erantzunak espero ditugu: biak dira gure ikaskideak, maite ditugu, ez zaigu gustatzen eskolan besteek ikustea ez dakigula arazoak konpontzen hitz eginez, oraintxe bertan liburutegian egon behar genuen eta joan gabe geratu behar izanen dugu... Bigarren kasuan, bientzako irtenbide sortzaileak, inklusiboak, eraldatzaileak eta ahalduntzaileak lortzea interesatzen zaigu, ez digu balio «biktima» gehiegi babestea, bere babesgabetasunean egokitzen utzita, eta horrez gain, ez gara zigorrak ezartzeko ardura duten epaileak.

Ildo horretatik, Joni laguntzeko ideia batzuk hauek lirateke: ni parkera jaisten ahal naiz bizikletarekin eta Joni utzi; Patrickek bere anaia nagusiei esan behar die Joni bakean uzteko; Jonek dortokaren teknika egin behar du haserretzen denean; bere bizikleta apaindu dezake paregabea izan dadin, oso ongi marrazten baitu; barkamena bihotzez eskatu behar du ongi sentitzeke; ikusten badu haserretzen ari dela, joan dadila lagun lasai baten bila; Jonek imajinatzen ahal du handitzen denean diru asko irabaziko duela eta orduan munduko bizikletarik onena erosiko duela, etab.

Patricken alde egiteko, hauek lirateke aukerak: bere burua defendatu behar du -lehenbizi, Joni gelditzeko esanen dio eta, bestela, laguntza bila joanen da-; bere anaiei Joni bere laguna dela esan behar die; noizbait bizikleta utzi behar dio, gauzak partekatu egin behar dira-eta; ez du triste egon behar, hemen denok baikara bere lagunak; barkamena eskatzeaz gain, Jonek zerbait egin beharko luke Patrick ongi sentitzeke, etab. Ikusten ahal denez, filosofia errestauratiboaren arabera, gatazka errepazioa eta adiskidetzeta daudenean konpontzen da.

### C Amaiera: dibertimendua eta agurra

Erdiko aukerak eta zirkuluko aukeri bat kenduko ditugu, «auzoa» izeneko jolas batean aritzeko. Pertsona batengana hurbilduko gara, eta hau galdetuko diegu: Gustatzen al zaizu zure auzoa? Baietz esaten badu, ez da ezer gertatzen, eta beste pertsona bati galdetuko diegu. Normalean, ezetz esango du, «ez, ez zait batere gustatzen» esanez. Orduan, galdera hau eginen diegu: Nor nahiko zenuke zure ondoan egotea? Eta erantzutean, bi izen esaten dizkigu: Mara eta Filipe. Haien izenak entzutean, Mara eta Filipe beren aukietatik altxa eta auzokidetzat nahi dituztenen aldameneko aukietan esertzera joanen dira, eta eserleku horietan zeudenak, aukeri horiek utzi, eta, bizkor, Mararen eta Feliperen aukietan esertzera joan beharko dute. Erdian dagoen pertsonak ere korrika joan beharko du aukietako batean esertzera; beraz, norbait geratuko da zutik erdian. Orduan, beste erronda bat hasiko dugu, haur bati bere auzoa gustatzen zaion galdetuz. Jolastan denbora tarre bat daramagunean, beste agindu bat emanen dugu: Algara orokorra! Orduan, denek beste aukeri batean eseri behar dute. Amaitzeko, azken errondan, zirkulua honetan gustatu zaigun zerbait aipatuko dugu.

Ni hasiko naiz, izurdea eskuan dudala: arazoa konpontzeko eman dituzuen ideiak gustatu zaizkit; oso lasai eginen dut lo! Beste pertsona batzuek, adibidez, honako hauek esanen dituzte: Patrick eta Joni lagunak izatea gustatu zait, auzokideen jokoa gustatu zait, laguntzea gustatu zait, hitz egitea gustatu zait, etab.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Zirkulua interesgarriak dira gatazka konpontzeko, «ahalduntzaileak» direlako; hau da, uste dute akatsa egin duen pertsonak gaitasuna duela eragindako kaltea konpontzeko zerbait egiteko. Gainera, gatazka uretara botatuko harriak bezala direla jotzen da, harri horiek sortzen dituzten zirkulua hedatu eta azalera handia hartzen baitute. Hori egia da; izan ere, haur batetik eskolan beste pertsona bati jotzen dienean, ekintza horrek honako hauei egiten die kalte, gutxienez: kolpeak jasotzen dituen ikasleari, kolpeak jo dituen ikaslearen tutoreari -irudi txarra izanen du, bere taldea kontrolatzen ez duela dirudielako-, kolpeak jo dituenaren eta jaso dituenaren familiei -gutxienez, besteek estigmatizatzeke beldur izanen dira-, eta ikaskideei, beren errutina eten izan behar dutelako, arazoa konpondu arte. Gatazkek komunitatea inplikatzeko dute. Izan ere, komunitateak bi rol betetzen ditu gatazketan: batetik, eragindako alderdia da, eta, bestetik, gatazkari konponbide bideragarria emateko laguntza eskaintzen du. Eta laguntza hori da haur gehienek ingurune babesele eta goxo batean daudela ulertzeko behar dutena, eta ingurune horrek diren moduan onartzen dituela eta ematen ahal duten onena eskatzen diela.

4·4

## Bitartekaritza: ikuspuntuak

Gatazkak konpontzea, pertzepzioak, parafraseatzea



### HELBURUA

Gatazkak bitartekaritza bidez hitz eginda konpontzea oso hezigarria da, trebetasun emozionalak eta sozialak baliatu behar baitira. Proposamen honetan, bitartekaritza prozesua ahalbidetzen duen funtsezko elementuetako bat landuko dugu: pertzepzioak edo ikuspuntuak.

Pertsona bakoitzak, zirkunstantzia berak izanda ere, egoerak modu desberdin batean bizi ditu; beraz, batzuentzat arazo bat den zerbait, beste batzuei ez die bereziki eragiten, edo, agian, gogoko dute. Hala ere, helburua ez da jakitea nork duen arazo eta nor den oker, ezta konbentzitzeko moduak aurkitzea ere, baizik eta beste pertsonaren lekuan jartzea (enpatia) eta haren ikuspuntua ulertzea, nahiz eta horrekin bat ez gatozen. Izan ere, beste pertsonaren ikuspuntua bizidetzak dela ulertzeak ahalbidetzen du bi aldeek onartzeko moduko «irabazi-irabazi» motako konponbide sortzaileak aurkitzeko aukera.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Pertsonok ikuspuntu desberdinak izaten ditugula erakutsiko dugu, zenbait jardueraren bidez.

#### A Ikusi-makusi

Hasteko, zenbait objektu erakutsiko dizkiegu ikasleei, posizio desberdinetan jarrita, taldeak objektuaren forma nola aldatzen den ikus dezan: pitxer bat albotik ikusita, pitxer bat oinarritik ikusita (zirkulu bat ikusten da) eta pitxer bat goitik ikusita (zulo bat ikusten da). Pertsonok gauza desberdinak ikusten eta sentitzen ditugula azalduko dugu, leku berean egonda ere, eta denon artean, bizipen desberdin hauek bilatuko ditugu: amaren lurrinaren usaina (amari gustatzen zaio, eta ni zorabiatu egiten naiz autoan goazenean), tortilla gordina (niri asko gustatzen zait eta nire anaiari nazka ematen dio), goizean goiz jaikitzea (ni goiz jaikitzen naiz, igandean ere, eta nire gurasoek errieta egiten didate, ohean geratzea gustatzen zaielako), etab.

#### B Marrazketa naturala

Idea hori azpimarratzen ahal dugu mahaiak zirkuluan jarritik, marrazketa saio bat egiteko, modelo bat erabiliz (persona bat, natura hila bat, zenbait objektuaren konposizioa, etab.). Bakoitzak modeloa ikusten duen moduan marraztu beharko du. Hala, ohartuko gara marrazki guztiak baliozkoak direla, oso desberdinak izanda ere.

#### C Otsoak kontatuko du ipuina

*Txano Gorritxoren ipuina kontatuko dugu. Nork daki? Kontua da otsoak bere bertsioa kontatu zigula. Otsoaren ikuspegia ikusten ahal dugu *Caperucita Roja, la versión del lobo* (Historias maravillosas) –Txano Gorritxo, otsoaren bertsioa (Istorio zoragarriak)– izeneko bideoan\*.*

#### D Gatazkak ebazteko praktika

Ikasgelan ez badugu aho-aulki baten eta belarri-aulki baten bidez bakeak egiteko eremu bat, hagaxka pare bat prestatuko ditugu, nor ari den hitz egiten eta nor ari den entzuten adierazteko. Bitartekaritza sekuentziarako, formula honi jarraitzen zaio:

A.— (Izena), bakeak egin behar ditugu.

#### ZER GERTATU ZEN?

A.— Zuk hau jakitea nahi dut: ... (nola ikusten dudan nik)

B.— Ongi ulertu badut, zure ikuspuntua da (beste pertsonak guk esandakoa errepikatuko du)

B.— Kontua da... (beste pertsonak nola ikusten duen)

A.— Ongi ulertu badut, zure ikuspuntua da (esan diguna errepikatuko dugu)

#### NOLA KONPONDUKO DUGU?

A.— Ideia bat daukat...

B.— Ideia bat daukat...

B.— Ados?

Duela gutxi gertatutako gatazketatik, oraindik konpontzeke edo «ongi» konpontzeke dagoen bat hautatuko dugu, eta taldearen aurrean konpontzeko eskatuko diegu gatazka horren protagonistei. Guk, berriz, coach baten rola hartuko dugu, eta bitartekaritza informal horretan lagunduko dugu.



\* Hemen dago eskuragarri: <https://www.youtube.com/watch?v=DfEzEleNdeg>

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Neska-mutilek bakeak egitea bere kabuz hautatzen dutenean, aurrerapen handi bat egin dute gatazkak modu baketsuan konpontzeko bidean. Hasteko, hori egitean, ohartzen dira ezer ez egitea edo gehiegikeriak egitea ez direla aukera desiragarriak edo onargarriak. Bestalde, ulertu dute haiekin ados ez dagoen pertsona hori oso kontuan hartu behar dutela, eta bien lana dela adostasun egoki bat lortzea. Halaber, ikasi dute beste ikuspuntu batzuk egonen ahal direla, haienaz gain, eta oso garrantzitsua dela bestearen lekuan jartzea, kezka eragiten dien arazoa ongi ulertzeko.



## Ebaluazioa

Bikoteak osatuko ditugu, landutako estrategia batzuk batera ebaluatzeko. Bikote bakoitzean, pertsona batek proba egingen dio besteari.

### LEHEN ZATIA (A)

- Norbaitekin haserretu al zara azkenaldian?
- Dortokarena egin al duzu?
- Erakutsi nola egiten duzun eta zer pentsatzen duzun.

### LEHEN ZATIA (B)

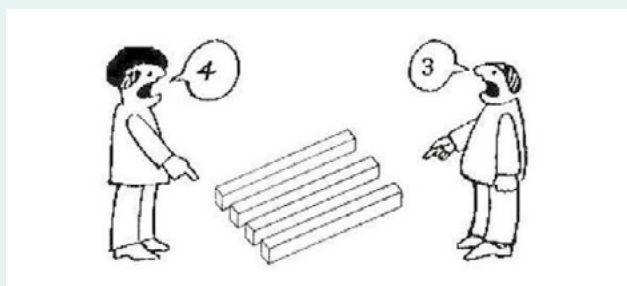
- Norbaitekin haserretu al zara azkenaldian?
- Zer gertatu zen?
- Zer pentsatzen eta zer sentitzen zenuen une horretan?
- Zer pentsatu duzu eta zer sentitu duzu orduaz geroztik?
- Nori eragin dio? Nola?
- Zer egiten ahal zenuen beste modu batean?
- Zure ustez, zer egiten ahal duzu orain egoera hori konpontzeko?

### BIGARREN ZATIA (A)

- Esaten ahal dizkidazu asko ikasten laguntzen diguten 3 gauza?

### BIGARREN ZATIA (B)

- Esaten ahal didazu nork duen arrazoia?



Foku taldean, honako hauek aztertuko ditugu: zer gatazka izan diren taldean azkenaldian, nola konpondu dituzten, zer iritzi duten konponbide horiei buruz, edo zer alternatiba proposatzen dituzten bizikidetzan on bat lortzeko.





# 4 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa

5  
karpeta

Ongizate emozionala,  
bakea eta zoriona





## Ongizate emozionala, bakea eta zoriona

### 5-1

#### **Une zoriontsuen bilduma**

Bizitzarekiko gogobetetasuna, estimazioa, aniztasuna

### 5-2

#### **Bakea irribarre batekin hasten da**

Sentimendu positiboak, ongizate emozionala, osasuna

### 5-3

#### **Pizzeria**

Erlaxazioa, masajea, meditazioa, ongizatea

### 5-4

#### **Erabakitzeko eskubidea**

Haurren eskubideak, erabakiak hartzea, inklusioa, demokrazia

#### **Ebaluazioa**

5.1

## Une zoriotsuen bilduma

Bizitzarekiko gogobetetasuna, estimazioa, aniztasuna



### HELBURUA

Proposamen honetan, banakoen eta taldearen une zoriotsuak hauteman nahi ditugu. Alde batetik, ohartuko gara une berezi batzuetan zorionaren eta pozaren emozio positiboak sentitzen ditugula, eta, bestetik, une horiek oroitzapen gisa gordeko ditugu, gogora ekartzeko, bizitza hain polita iruditzen ez zaigunean. Zailtasun uneetan, egoera atseginak berriro gogortzea lagungarria da emozioak orekatzeko, bai eta adorea emateko eta beheraldia gainditzeko behar dugun energia aurkitzeko ere.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Zorionari buruz hitz eginen dugu, eta gero, kaxatxo bat prestatuko dugu, une zoriotsu bat gordetzeko. Kaxak elkartu eginen ditugu, zorionaren horma irudi handi bat eratuz. Hor, gure sorkuntzak gehitu ahal izanen ditugu.

#### A Nire bizitzako egunik zoriotsuena

Zorionari buruz hitz eginen dugu, eta ikusiko dugu pertsona batzuek dibertimenduari eta zirrararekin lotzen dutela; beste batzuek, berriz, erlaxatzearekin, bakearekin eta baretasunarekin lotzen dute. Halaber, batzuek ezohiko zerbait balitz bezala esperimintatzen dute, eta beste batzuek, berriz, badakite zoriona gauza arruntetan ere aurkitzen. Itzela da hain pertsona desberdinak izatea! Hori bai, norbait zoriotsu egin nahi dugunean, jakin beharko dugu zer gustatzen zaion pertsona hori, guri gustatzen zaiguna eskaini beharrean. Horregatik, une zoriotsuen gure bildumak taldeko neska-mutilei zer gustatzen zaien erakutsiko dugu.

Gure une zoriotsuak partekatu ondoren, pentsatuko dugu nola irudikatzen ahal ditugun une horiek kaxa batean.

#### B Zorionaren kaxak

Taparik gabeko kartoizko kaxak neska-mutileen esku- jarriko ditugu –kartoi meheekin ere egiten ahal dira, denek tamaina bera izateko–, eta gero, zintzilik jarriko ditugu bata bestearen ondoan, zorion leihoak balira bezala. Kaxen barrualdea pintatzen eta apaintzen ahal da, eta hiru dimentsioko eszena laburrak sortzen ahal dira, panpinatxoak, ebakigarriak, plastilina, artilea, oihalak, plastilina, naturako elementuak, argazkiak edo bururatzen zaiguna erabiliz.

Beste aukera bat, aurrekoa bezain interesgarria edo are interesgarriagoa, eskolako zorion uneak biltzea da, bai

banaka, bai taldeka. Horretarako, uneren batean ongi pasatu dugula eta eskolako urteak gogora ekartzean une horretaz gogoratu nahiko dugula ohartzen garenean, gure bildumara gehituko dugu une hori.

Taldearen beharren arabera, proposamen hau beste modu batera antolatzen ahal dugu: elkarrizketa eskolan ongi egiten dugun zerbaitetan zentratuko dugu, bakkarka benetan ongi egiten dugun zerbaitetan: oso ongi jaten dut, nire lanak oso txukunak dira, denei laguntzen diet, nire izena bikain idazten dut, sokasaltoan ibiltzen naiz, abesti luzeak abesten ditut, etab. Ikasleei galdetuko diegu nola sentitzen diren hain ongi egiten duten hori egitean, eta ikusiko dugu ongi egindako lana eta gure lorpenak plazer eta zorion iturri direla.

Zerrenda daukagunean, neska-mutil bakoitzaren argazkia aterako dugu, oso ongi egiten duen jarduera horretan ari dela, eta gure une zoriotsuen bilduma eginen dugu, guk hautatutako formatuan: liburua, horma irudia, gortina, etab.

Proposamen honetan, autokontzeptua, autoestimua eta zoriona biltzen dira.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Pertsonen eta taldeen ongizatea eta zoriona lortzen laguntzen duten alderdietatik, asko eta asko ditugu eskura; izan ere, batzuetan, alderdi horiez gozatzeko, nahikoa litzateke denbora tarte bat hartzea. Hona hemen zer esan duten zenbait pertsona ospetsuk zorionari buruz:

- «Giza zoriona ez da, oro har, zorte handiko gertara batzuekin lortzen, gutxi batzuetan gertatzen ahal diren arren, baizik eta egunero gertatzen diren gauza txikiekin». (Benjamin Franklin)
- «Zoriona ez da batek nahi duena egitea, baizik eta egiten duena gogoko izatea». (Jean Paul Sartre)
- «Honetan datza nire zoriona: badakit ditudan gauzak preziatzen, eta ez ditudanak, berriz, ez ditut gehiegi desiratzen». (Lev Tolstoi)
- «Jaitsi zaitetz zure barru-barruraino, eta ikusi zure arima ona. Zoriona norberak soilik sortzen ahal du, portaera onaren bidez». (Sokrates)
- «Seme, zoriontasuna gauza txikiek osatzen dute: yate txiki batek, luxuzko etxe txiki batek, diru pixka batek...». (Groucho Marx)



5.2

## Bakea irribarre batekin hasten da

Sentimientos positivos,  
bienestar emocional, salud



### HELBURUA

Masajearekin, arnasketarekin, bisualizazioekin, yogarekin, meditazioarekin eta kontzientzia osoarekin batera, barre-terapia ongizatea eta zoriontasuna sortzen dituen teknika bat da. Jarduera horiek haurtzarotik lantzeak irekitasun mentala, segurtasuna, zorrozatasuna, sormena eta baikortasuna sorrarazten ditu. Barreari dagokionez, lagungarria da tentsioak arintzeko, erlaxatzeko, pertsonen arteko bizikidetzak loturak sortzeko, norberaren akatsak umore onez hartzeko, eta bizitzari baikortasunez heltzeko. Barre egiten dugunean, gure gorputza hobeki oxigenatzen dugu, giharrak lantzen ditugu eta gure ongizate fisiko eta psikorako onuragarriak diren substantziak askatzen ditugu. Horrela, gure bizi kalitatea hobetu egiten da. Proposamen honen oinarria barre-terapia saio bat izan da. Zenbait jarduera egiten dira, taldean dibertsio une eder bat izateko. Gainera, taldearen indarrak berritzeko ere balioko dute.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Altzaririk gabeko espazio handi bat edo aire zabaleko gune bat izan ez gabe jarduera hauek eroso eta beste talde batzuen lana eragotzi gabe egiteko leku egokienak.

#### A Barre-terapia saioa

##### • Lehenbizi barre egiten duenak

Binaka, aurrez aurre jarrita, ikaskideari barre egina-razten ahaleginduko gara txandaka, hitz egin gabe eta elkar ukitu gabe.

##### • Barrea datorrela!

Zirkuluan jarrita, pertsona bat barrez hasiko da, aldamenekoari begira. Aldamenekoa kutsatu, eta hura ere barrez hasiko da, eta barrea hurrengoari pasatuko dio, eta hala egiten jarraituko dugu, zirkulua osatu arte.

##### • Kar, je, ji, jo, ju

Bokal guztiak erabiliz egiten dugu barre: Kar-kar-kar!; gero, je, je, je! Eta gainerako bokalekin jarraituko dugu.

##### • ¡Katutxo gaixoa

Zirkuluan (lurrean eserita egiten ahal da), pertsona bat lau hankatan ibiltzen hasiko da, beste batengana hurbilduko da, eta haren zangoaren aurka igurtzi, eta «Miaaaaa!» esanen dio. Pertsona horrek burua laztandu behar dio, eta «Katutxo gaixoa!» esanen dio, oso serio. Eszena hori hiru aldiz errepikatuko da pertsona berarekin. Pertsona horrek barre egiten badu, katutxoarena egiten beharko du berak, eta barre egiten ez badu, berriz, katutxoak beste norbaitekin probatu beharko du.

##### • Familia argazkiak

5 edo 6 pertsonako familiak osatuko ditugu, eta, txandaka, argazki saio baterako paratu behar dutela esanen diegu. Argazkia (erreal edo imajinarioa) ateratzeko unean, zer familia mota diren esanen diegu: piratak, lehoiak, zonbiak, munstroak, momiak, inurriak, zaldiak, flamenkoko dantzariak, rock zaleak, marinela, dantzariak, txirindulariak, oiloak, txerriak, arrainak, robotak, etab.

##### • Hortzik gabe

Hortzak ezpainak barrurantz sartuta estaliko ditugu, eta hortzak erakutsi gabe, hau esanen dugu: Kaixo, Tamara naiz! Beste aukera bat da esaldi bera esatea, baina bokal bakarra erabili; adibidez, «i» letra. Kiixi, Timiri niiz!

##### • Itsasontzia

Zirkuluan jarrita, eskutik helduko diogu elkarri, eta «Branka!» esatean, denek pauso bat aurrerantz emanen dugu, eta «Popa!» esatean, berriz, pauso bat atzerantz. Hori zenbait aldiz egin ondoren, beste bi agindu gehituko ditugu: «Itsaso harroa!» (aurrerantz eta atzerantz mugituko gara, eskuak askatu gabe) eta «Itsasikara!» (eskuak askatuko ditugu, korroko beste leku batean jarriko gara, eta hor, eskutik helduko diogu elkarri).

##### • Barrea sabelean

Lehenbiziko pertsona lurrean etzanen da, luzatuta; bigarrenak gauza bera egiten du, burua aurrekoaren sabelean jarrita, eta hala, denak lurrean etzanda egon arte. Barre egiten hasiko gara, behartuta, baina azkenean, barrez lehertuko gara benetan.

- **Erlaxazioa**

Posizio hori baliatuko dugu lasaitzeko, arnasgora eta arnasbehera sakonak eginez, begiak itxita ditugula. Imaginatuko dugu puxika bat garela, aire gehiago ezin sartu arte puzten dena eta geldo-geldo husten dena. Amaitzeko, meditazio gidatuko jarduera bat eginen dugu; esate baterako, *El lago de la calma* (*Lasaitasunaren aintzira*)\*.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Zenbat aldiz egiten dugu barre eskolan? Zoragarria litzateke erantzuna izatea egunero zerbaitengatik barre egiten dugula, baina maiz, presek eta larrialdiek eragotzi egiten digute gure barruarekin eta inguruko pertsonekin konexio une hori aurkitzea. Hemen, barrea antsietatea eta estresa kanporatzeko terapia gisa landu dugu, baina modu naturalean sortzen den barrea umore senarekin dago lotuta. Umore sena, hain zuzen ere, baliabiderik beharrezkoenetako bat da, gure bizitzan inperfekzioak eta inola ere aldatu ezin duguna integratzeko. Ama Teresa Kalkutakoaren esanetan, «bakea irribarre batekin hasten da».

---

\* <https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>

5.3

## Pizzeria

Erlaxazioa, masajea, meditazioa, ongizatea



### HELBURUA

Bizitzaren aurrean jarrera positiboak izatea osasuna sustatzeko faktore garrantzitsutzat jotzen da, arriskuak eta ohitura kaltegarriak prebenitzen direlako. Proposamen honetan, masajeak eta meditazio pixka bat eginen ditugu, pertsona bakoitzak bere barruarekin konektatzeko eta erlaxatzeko aukera izan dezan, lasaitasunak eta barretasunak eragindako ongizatea esperimendatuz.

Abiadura handiko gure mundu honetan, denak argiaren abiaduran funtzionatzen du, eta haurrek geldotasunaren, ezer ez egitearen, izate eta egote hutsaren plazera aurkitu behar dute. Horrela konektatzea lortzen dutenean, horrelako jarduerak behin eta berriz eskatzen dituzte, haien eragin onuragarria nabaritzen dutelako.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Jarduera horiek egiteko ez da espazio berezirik behar; izan ere, masaje eta meditazio txikiak dira, eta ikasgelan berrerabili ahal izanen ditugu eguna hasteko edo amaitzeko, edo erlaxatzeko denbora bat sartzeko, zeregina berri bati ekin aurretik berraktibatzeko.

#### A Masajea

Neska-mutilek erraz egiteko eta barneratzeko moduko bi masaje jolas proposatuko ditugu. Aretoa ilunpetan uzten ahal dugu, baina, oraingo honetan, ez dugu musikarik izanen, non eta ez dugun musika lasaigarria jarri nahi, hasteko prestatzen garen bitartean lasaitzeko.

##### • Izotz koskorra

Zutik, izotz koskorrak garela eta izoztuta gaudela imajinatuko dugu, gorputza oso zurrin dugula. Giharrak ahalik eta gehien tenkatuko ditugu, eta tente eta geldirik geratuko gara. Udaberria iritsi da, eta lehen eguzki izpiek harrapatuko gaituzte, eta, oso poliki, urtu egingen gara; hau da, giharrak pixkanaka lasaituko ditugu: lehenbizi, oinak, zangoak, belaunak, izterrak, ipurdia, eskuak, besoak, bizkarra, sabela, lepoa, aurpegia eta burua lasaituko ditugu. Gero, aurrerantz makurtu eta kulunkatu egingen gara, trapuzko panpinak bagina bezala, eta oso, oso poliki, altxatu eta gure posizio normalera itzuliko gara.

##### • Pizza bat egingen dut

Bizkarrean egiteko ariketa hau lantzeko modu onena lurrean egitea da, baina eserita eta aulkia zangoen artean

dugula ere egiten ahal da. «Pizza bat prestatu» behar da, bikotekidearen bizkarrean, jarraibide hauek betez:

—Orea prestatuko dugu: Hatz mamiekin, bizkarra ukituko diogu bikotekideari, irina oratzen ari bagina bezala.

—Orea zabalduko dugu: besaurrea bizkarrean gora eta behera mugituko dugu, arrabol bat balitz bezala.

—Pizzari forma emanen diogu: hatz erakuslea erabiliz, pizzaren forma marratzuko dugu, dela zirkulu formakoa, dela lauki formakoa.

—Osagaiak gehituko ditugu (nahi adina): tomatea (bizkar osoan zabalduko dugu pixkanaka), urdaiaz-pikoa eta gazta (esku ahur bakoitza xerra bat izanen da), zainzuriak edo antxoak (lerroak markatuko ditugu hatzarekin), olibak (zenbait puntutan, presioa egingen dugu hatz mamiarekin), gazta birrindua (eskuetako hatz guztiak pasatuko ditugu, ia bizkarra ukitu gabe), arrautza (eskuak kupula edo armiarma baten itxura osatuz jarriko ditugu, eta ireki eta itxi egingen ditugu), salamia (zirkuluak marratzuko ditugu bizkarra osoan, eskuak altxatu gabe), etab.

—Pizza labean erreko dugu: esku bat bestearen kontra igurtziko dugu behin eta berriz, esku ahurrak berotu arte, eta bikotekidearen bizkarrean jarriko ditugu, puntu bakoitzean segundo batzuk geldituz. Eskuak berriz berotzen ahal ditugu, beroa galdu dutela sumatzean.

—Pizza labetik aterako dugu: banaketa lerro batzuk marratzuko ditugu bikotekidearen bizkarrean, alegiazko zati bat hartzearen keinua egingen dugu, eta masajea jaso duen neska-mutilla gure pizza dastatzera gonbidatuko dugu, zer moduzkoa atera den esan diezagun.

##### • Arrautza bat hautsi abestia

Binaka antolatuta, pertsona bat bestearen aurrean jarriko da, masajea buruan eta bizkarrean ematen baita, abestia kantatu bitartean. Neska-mutilek buruz ikasi eta beren jolasetan integratzen dute, amaierako «hottzikara» gustatu egiten baitzaie.

**Arrautza bat hautsi** Ukabil bat bestearen gainean jarriko dugu, eta biak, berriz, beste pertsonaren buruan. Orduan, goiko ukabilak kolpe txiki bat emanen dio behekoari\*.

\* Hemen dago bertsio bat gazteleraz: [https://www.youtube.com/watch?v=EZ5eEJ\\_8Zg0](https://www.youtube.com/watch?v=EZ5eEJ_8Zg0)

**Gorringoa erori** Eskuak zabaldua, buruaren goialdetik behealdera jaitsiko ditugu.

**Arrautza bat hautsi** Lehen bezala.

**Gorringoa erori** Lehen bezala.

**Elefanteak gora, elefanteak gora** Ukabilekin, kolpetxo batzuk emanen ditugu bizkarraren behealdetik goialderantz.

**Elefanteak behera, elefanteak behera** Ukabilekin, kolpetxo batzuk emanen ditugu bizkarraren goialdetik behealderantz.

**Inurritxoak gora, inurritxoak gora** Kilimak eginen ditugu bizkarraren behealdetik goialderantz.

**Inurritxoak behera, inurritxoak behera** Kilimak eginen ditugu bizkarraren goialdetik behealderantz.

**Saguzarrak gora, saguzarrak gora** Hatzak pintzak balira bezala jarrita, atximur txikiak eginen ditugu, bizkarraren behealdetik goialderantz.

**Saguzarrak behera, saguzarrak behera** Hatzak pintzak balira bezala jarrita, atximur txikiak eginen ditugu, bizkarraren goialdetik behealderantz.

**Sugea gora, sugea gora** Hatz batez, suge bat bizkarrean gora egiten ari balitz bezala eginen dugu.

**Sugea behera, sugea behera** Hatz batez, suge bat bizkarrean behera egiten ari balitz bezala eginen dugu.

**Euria ari du, euria ari du** Eskuak, irekita, bizkarraren goialdetik behealderantz eroriko dira, bi aldiz.

**Leihoak ireki, leihoak ireki** Esku irekiak elkartu eginen ditugu, bizkarraren erdialdean jarriko ditugu, eta bakoitza bere alderantz eramanez dugu, bi aldiz.

**Haize boladatxo bat** Haize boladatxo bat kokotean.

**Eta hotzikara bat** Hatz batez, suge bat bizkarrean behera egiten ari balitz bezala eginen dugu.

## **B** Bisualizatzea

Besoak mahaian eta burua besoen artean ditugula (lurrean ere egiten ahal da, koltxonetetan), begiak itxiko ditugu, maisuaren ahotsa entzunen dugu, eta leku jakin horretan gaudela eta sentsazio guztiak hautematen ditugula imajinatuko dugu: paisaiak, testurak, usainak, brisa...

Gure neurrirako meditazio ariketa bat asmatzen ahal dugu, hondartzan, belar hezean eta abarretan oinetakorik gabe gabiltzala pentsatuta, edo meditazio gidatuko grabaketa bat erabiltzen ahal dugu; adibidez, *Viaje a las estrellas*<sup>1</sup> edo *El tren de la calma*<sup>2</sup>.

## **C** A, e, i, o, u mantra

Airea hartuko dugu sudurretik, geldo, eta ahotik botako dugu. Arnasketa ariketa hori hiru aldiz eginen dugu. Gero eta hobeki gaudela sentituko dugu, gero eta lasaiago, bakea sentituko dugu. Arnasa hartuko dugu, eutsi eginen diogu eta, askatzean, «iiiiiii» esanen dugu eta kolore morea bisualizatuko dugu. Gainerako bokalekin jarraituko dugu: «eeeeee» (horia), «oooooo» (berdea), «uuuuuuuuuu» (urdira), «aaaaaaa» (zuria). Orain, jarraian eginen ditugu, bokal multzoen artean eten labur bat eginda: aaaaa-eeeeee-iiiiiii-oooooo-uuuuuu.

Gure lanekin jarraitu aurretik, nola sentitzen garen azalduko dugu: ongi, energiaz beteta, gauzak egiteko gogoz, pozik, bakean, dena ongi dagoelako sentsazioarekin, baikor...

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Esan ohi da bakea pertsona bakoitzaren barruan hasien dela; horregatik, geure barruan bakea eraikitzen ikastea ere kalitatezko bizimodu bat eratzeko modu bat da, giza kalitatezko bizimodu bat.

Eskolek modu asko eta asko dituzte erakusteko zer-nolako konpromisoa duten komunitatearen eta komunitateko pertsona guztien ongizate fisiko, mental, sozial eta espiritualarekin. Noizean behin, irakasleek, familiekin eta ikasleekin aldi berean parte hartzeko erlaxazio eta meditazio saioak antolatzen ahal ditugu. Ohitura hori duten pertsonak identifikatu baino ez da behar, saio bat presta dezaten.

Halaber, irakasle talde osoarekin (eta eskolan lan egiten duten beste pertsona batzuekin) egindako erlaxazio eta meditazio saioek kide izatearen sentimendua eta batasun sentimendua sortzen dituzte, eta horiek oso onuragarriak dira esku artean ditugun proiektuen martxa onerako.

Lekuak aukera ematen badu, lorategi sentsorial iraunkor bat sortzen ahal dugu, meditatze eta erlaxatzeko. Eta bake eta ongizate lorategi hori instalatuta uzteko lekuri ez badugu, noizean behin (festa batean, ginkana bat egitean, tailerrak edo girotze jarduera batzuk egitean) eskaintzen ahal dugu, jarduera osagarri gisa.

Lorategia poliki-poliki zeharkatuko dugu, oinetakorik gabe, hura osatzen duten testura desberdinak hautematen ditugula: belusezko oihala, belar artifiziala (naturala lortu ezin bada), harea fina, harea lodia, enbor biribilduak, arto aleak, hosto lehorrak, usain landareak, ura, etab. Lorategia egiteko modurik posibiletan fruta dendetan erabiltzen diren kaxak biltzea da. Kontuz aztertu behar dira, grapa edo iltze solterik ez dutela ziurtatzeko. Gero, kaxa bakoitza material jakin batez beteko dugu, eta kaxak elkartu, eta zirkuitu bat osatuko dugu.

<sup>1</sup> *Izarretara bidaia*, hemen dago eskuragarri: <https://www.youtube.com/watch?v=mMrxnHCJg4Y>

<sup>2</sup> *Baretasunaren tren*: [https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt_Y)



5·4

## Erabakitze eskubidea

Haurren eskubideak, erabakiak hartzea, inklusioa, demokrazia



### HELBURUA

Perfektua ez den arren, demokrazia da gizarteek orain arte bakean bizitzeko eta bizikidetzaz izateko aurkitu duten modurik onena. Inork ez du ukatzen gaur egungo demokraziari oraindik tarte luzea geratzen zaiela askatasunean, berdintasunean eta elkartasunean oinarritutako bizikidetzaz gauzatzeko, giza eskubideen gutunak nahitaez bete beharreko sorrera dokumentu gisa izanda.

Demokraziari buruzko heziketa ematen ahal dugu, demokraziaren historia, erakundeak eta mekanismoak aztertuz. Demokraziarako ere hezten ahal dugu, aintzat hartuta neska-mutilek etorkizuneko herritarrak izan direla eta denon ongiarekin konpromisoak hartzen ikasi behar dutela. Are gehiago, ikasleak demokratikoki hezten ahal ditugu; hau da, demokrazia eskolan biziz, funtzionatzeko modu normala delako. Erraza da hori esatea, baina zaila, berriz, lortzea, neska-mutirik baitira baztertu handienak munduko gizarte guztietan, baita aurreratutzat jotzen diren ere.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Agian, badugu biltzarrak egiteko ohitura, edo noizean behin egiten ditugu. Kasu honetan, neska-mutilei kontsultatzeaz gain, beren iritzia jakiteko, kolektibo gisa erabakiak hartzeko aukera emanen diegu.

#### A Haurren biltzarra

Biltzar hori egiteko, aurretik, hiru gauza soilik hartu behar dira kontuan:

1. Eztabaidagaiak benetakoak, interesgarriak eta garrantzitsuak izan behar dute (ez soilik festak, jolas-tokiaren dekorazioa, etab.).
2. Eztabaidan, irakaslearen rola laguntza tekniko ematea da (moderatzaile lanak egiten ditu, denak parte hartzera animatuko ditu, gaitik aldentzen ez dela zainduko du, oharrak idatziko ditu, eta, behar izanez gero, informazioa emanen du).
3. Ahal den neurrian, neska-mutilen hizkerak eta antolaketa formak errespetatuko dira (ez ditugu inposatuko ez bozketak ez hautagaitzak ezta helduen sistema politikoko beste edozein formula ere).

Beraz, eztabaidagaia eskolaren helburuekin, eta, hala nahi bada, taldearen helburuekin lotutako gaia izateko proposatuko dugu. Mahai gainean ditugun gai guztien

artean, ikasleengan oso eragin handia duten jarduerak hautatuko ditugu, benetan interesatzen zaigu eta ikasleek jarduerak horiei buruz zer iritzia duten jakitea: eskaintzen diren eskolaz kanpoko jardueretatik, arrakastarik izaten ari ez direnak berrikustea; ikastetxetik kanpoko joan-etorrietan segurtasuna izatea (igerilekura joatean, txango batera joateko autobusera igotzean, oinezko irteerak egitean...); ordu banaketa eraginkortasun handiagoa lortzeko moduan egitea, jarduerak aldatetakoak disruptiboak direlako, etab.

Adibide gisa, demagun ordutegiak landu ditugula, zenbait gai eztabaidatuz; hori bai, oinak lurrean izanda, taldean esku hartzen duen irakasle bakoitzaren ordu tarteak errespetatu egin behar direlako:

- Sumatu al duzue maistra edo maisu bat joaten denean eta hurrengoa etortzen denean nahaste-borrastea izaten dela?
- Nola antolatuko genituzke saioak hobeki?
- Zer egin beharko genuke jarduerak batetik bestera lasai aldatzeko?
- Zer gertatzen da psikomotrizitate gelara, ordenagailu gelara, ingeleseko laborategira, musika gelara edo jolastokira ilaran joaten garenean?

Neska-mutilek esku hartu ahala, oharrak idatziko ditugu. Halaber, biltzarraren une jakin batean, batzorde txikiak antolatzen ahal ditugu, ideiak azaltzeko eta zehazteko. Gero, bateratu eta laburtu egiten ditugu. Zer iruditzen zaien jakiteko, beste behin esanen diegu hatzak erakusteko, 1etik (adostasun-maila txikia) 5era (oso ados), denon artean zer pentsatzen dugun ikus dezagun. Pertsona batek ukabila erakusten duenean soilik («ez nago batere ados» esan nahi du) ez da neurri hori martxan jarriko. Hori gertatuz gero, bi aukera ditugu: gaia itxiztat ematea, beste biltzar bateko agendan berriz sartu arte, edo pertsona horri galdetzea ea zer beharko lukeen gehiengoarekin bat egiteko? Pentsatzen ahal dugu pertsona horrek ikuspuntu berri bat izaten ahal duela, agian ñabardura bat, kontuan hartu ez duguna, eta beti interesatuko zaigu pertsona guztiak kontuan hartzen dituen talde inklusibo bat izatea eta horrelako talde bat bezala jardutea. Bestela ere, pertsona horrek pentsatzen badu bere ezezkoarekin besteak gogaitzen dituela, arazo hori premia bihurtuko dugu, eta biltzarra amaitzean, pentsatu beharko dugu zer egiten ahal dugun pertsona horri taldeko kide maitatua, beharrezkoa eta konstruktiboa dela pentsarazteko.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Zorionak eta ongizateak lotura dute bidezkoa, zuzena eta ona denarekin ere. Askatasunaren, berdintasunaren eta elkartasunaren balioak apurka-apurka eraiki behar dira, pertsona helduen eredia izanda. Horregatik, aintzat hartu behar dugu neska-mutilak gai direla, eta haien inguruan gertatzen diren gauzetan parte hartu behar dutela. Askatasunak erantzukizunak dakartza berekin; berdintasunak, uko egiteak; eta elkartasunak, berriz, konpromisoak.



## Ebaluazioa

Karpeta honetako proposamenen balorazioa egiteko, honako hau proposatzen dugu: entseatzeko garen bizi trebetasunak ikasleei eta, oro har, eskolari zer-nolako mailako ongizate emozionala, bakea eta zoriona ematen dieten.

Gurutze batez, markatu behar dute zenbateraino dauden ados esaten denarekin. Horretarako, hiru aukera hauetako bat hautatu beharko dute: BAI, EZ, BATZUETAN. Hala behar izanez gero, esaldi bakoitza ozen irakurriko dugu, erantzuna errazteko.

Izena:	BAI	EZ	BATZUETAN
1. Pertsona zoriontsua naizela uste dut.			
2. Ongi sentitzen naiz.			
3. Egunero, zerbaitengatik barre egiten dut.			
4. Kezkak ditut.			
5. Lasai nago.			
6. Masajeak ematea gustatzen zait.			
7. Masajeak hartzea gustatzen zait.			
8. Isilik egotea gustatzen zait.			
9. Nire iritzia galdetzea gustatzen zait.			
10. Ahal dudana guztia egiten dut, besteak zoriontsu izan daitezzen.			

\*Oharra: laugarren galderaren balorazioa alderantzikoa da, «EZ» erantzuna izanen litzateke-eta erantzun positiboa.

Banakako erantzunak jakin ondoren, nahita sortutako foku taldeak antolatzen ahal ditugu; hau da, parte hartuko duten pertsonak nahita aukeraturuta. Horrela, talde bat egin ahal izanen dugu dohakabeen eta ahulen sentitzen diren pertsonekin, beste bat erdi zoriontsu sentitzen direnekin, eta, azkenik, beste bat ongi sentitzen direla diotenekin. Elkarrizketetan ahalegina eginen dugu neska-mutilek benetan zer sentitzen duten esan dezaten, inoren intimitatea inoiz inbaditu gabe eta inor besteen aurrean ageriko jarri gabe.



# 5 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa



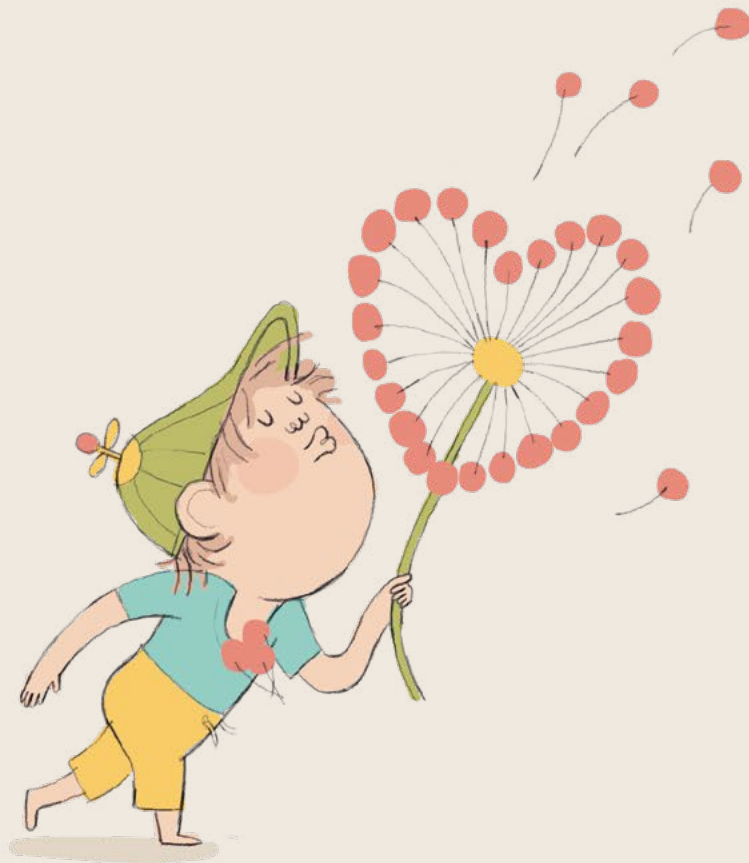


# 5 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa



Kontzientzia emozionala,  
autoestimua eta enpatia





## Kontzientzia emozionala, autoestimua eta enpatia

### 1-1

#### **Distiratsua naiz!**

Autokontzeptua, autonomia, mugapenak,  
autoeraginkortasuna

### 1-2

#### **Igel jauzkariak**

Autoestimua, errespetua,  
autodeterminazioa, eraginkortasuna

### 1-3

#### **Zurekin gaude**

Zoriona, amorrua eta ustekabea, enpatia,  
errespetua, autokontrola, ezagutzea  
eta adieraztea

### 1-4

#### **Nolakoa da maitasuna?**

Maitasuna, afektua eta adiskidetasuna

#### **Ebaluazioa**



1.1

## Distiratsua naiz!

Autokontzeptua, autonomia, mugapenak, autoeraginkortasuna



### HELBURUA

Hemen, gure lanaren ardatza pertsona bakoitzaren izaera izan da; norberaren ahultasunak eta mugapenak (autokontzeptua) ezagutzea, independente agertzeko gaitasuna, gehienen eredia edozein dela ere (autonomia), eta emozio positiboak sortzeko trebetasuna (autoeraginkortasuna).

Zorionak eta ongizateak gure burua onartzea eta gustukoa izatea eskatzen dute, eta horretarako beharrezkoa da gure burua ezagutzea, alegia, gure mugapenen kontzientzia hartzea, haiekin elkarbizitzen jakitea eta, gainera, egoera emozionala era positiboan eraldatuz hobetzeko gai izatea.

Pertsona batzuk ez dira deusekin ere kontentatzen, eta beste batzuk, berriz, une bakoitzaz gozatzen dute. Batzuetan ezin izaten dugu gure errealitatea aldatu, baina hori bizitzeko modua kontrolatzen ahal dugu, eta alde handia dago, egoera emozional egokia sortzeko gaitasuna badugu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Gure izaera eta gure akatsak, hutsuneak eta mugak lantzeko, talde dinamika xume bat eginen dugu. Irudikatu edo marraztuko dugu bi punturen arteko marra bat, (hormak izaten ahal dira, zuhaitzak...) eta, mutur batean, kartel bat jarriko dugu, «gutziz ados» eta beste muturrean «ez batere ados» (sinpleagoa nahi badugu, «Bai» eta «Ez»). Kontua da hitzik gabe erantzutea irakaslearen baieztapenei, marran identifikatzen gaituen muturretik hurbilago edo urrunago jarriz.

#### A Gutziz ados edo ez batere ados

Dinamika praktikatzeko baieztapen xumeekin hasiko gara, adibidez: nire janari kuttuna patata tortilla da; igerilekua gorroto dut; gustatuko litzaidake katu bat izatea; gameluan ibiltzeak beldurra emanen lidake; ilargira bidaiatu nahi nuke; izugarri maite dut balleta; etab. Baieztapena entzutean, umeak lerroaren puntu zehatz batean kokatzen dira eta, berehala, taldeak gai horien inguruan dituen sentipenen argazkia dugu. Jolasaren lehenbiziko fase hori aprobeztatzeko dugu azpimarratzeko bakoitzak bere erantzuna eman behar duela, besteen iritzia erreparatu gabe, ez baitago erantzun onik edo txarrik, hoberik edo okerragorik, mutil edo nesken erantzunik, ausart edo koldarrik.

Ondoren, gai pertsonalagoetan sartuko gara: bazkaria bukatzea kostatzen egiten zait, goizean jaikitzea kostatzen

egiten zait; idaztea kostatzen egiten zait; geldirik egotea kostatzen egiten zait; zikindu ohi naiz; borrokan ibili ohi naiz; etxean errieta ugari jasotzen dut, gauzak ahaztu egiten zaizkit; nire gela hankaz gora dut; oso alaia naiz; oso alferra naiz; jendearekin zakarra naiz; beldurtia naiz; jende guztiak maite nau (erantzuteko garaian gauza bera da «inork ez nau maite»); beste ume batzuk ni baino buru argiagoak dira (politagoak, indartsuagoak, atseginagoak), etab. Oraingo honetan, galdera bakoitzaren ondoren hiru laguni emanen diegu hitza, hobeki ezagutzeko asmoz: «gutziz ados» hurbilena duen ikasleari, erdian dagoen bati, eta «ez batere ados» hurbilen duenari, eta haien erantzuna azaltzeko eskatuko diegu.

Jolasa bukatuko dugu inor ez dela perfektua ondo-ondoztatuz, baina... Pertsonok ba al dugu gure izaera aldatzerik? Guztiak alda daitezke? Azken galdera honen erantzunaren zain geratuko gara, lerroan nola kokatzen diren ikusi, eta beste hiru lagunentzako erantzunen ditugu; segur aski askotariko arrazoiak aterako dituzte:

- Bai ba, alda gaitetzke, nik lehen azkazolak jaten nituen eta orain ia ez.
- Pertsona guztiak aldatzen dira, nahi gabe ere, egun batean zahartu zara.
- Segun, autoak harrapatu eta hiltzen bazaitu, ez duzu gehiago aldatzerik.
- Ilearn kolorea aldatu nahi baduzu egiten ahal duzu.
- Indartsuena izan nahi baduzu, entrenatu behar duzu.
- Txoriak bezala hegan egin nahi baduzu, ezin duzu.
- Adiskide bat izan nahi baduzu, zureganatu behar duzu.
- Autoa gidatu nahi baduzu, oraintxe bertan ezin duzu.
- Altua izan nahi baduzu, takoiak jartzen ahal dituzu.
- Ezin duzu zure adina aldatu.
- Triste bazau, alaitzen ahal zara.
- Irribarrea erakusten baduzu politagoa zaude.
- Ezin zara iraganaldira joan, edo etorkizunera, nolako izan zaren ikusteko.

**B El regalo (Oparia) laburmetraia**

Ekarpen guztiak eskertzen ditugu, eta laburmetraia bat ikustea proposatuko diegu: *El regalo* (J. Frey)\*.

Lehenbiziko sekuentziak ume muturtu bat erakusten du, bideokontsolari atxikia; haren ama lanetik bueltan da, eta opari bat ekarri dio. Ama agurtzeko keinurik ere ez du egin umeak, betiere bideokontsolari atxikia, baina kaxa ikusita, jakin-mina piztu zaio, eta irekitzen hasi da. Bat-batean, zakur txiki alai bat gainera etorri zaio jauzi batez, eta aurpegian milizka hasi zaio; halako batean, zakurrak hanka bat falta duela ikusi du umeak, eta nazkaz eta haserre arbuia du, ez du gehiago nahi harekin.

Zakurrak, hala ere, umearekin jostatu nahi du, eta pilota baten atzetik dabil poz-pozik, buztana astinduz. Azkenik, umeak bideokontsola utzi du eta zakurrarekin paseatzera atera da. Orduan ohartzen gara umea herrena dela eta makuluekin dabilela.

**C Solasaldia eta ondorioak**

Minutu batzuk emanen ditugu iritziak trukatzeko, bina-ka edo taldeka. Ondoren galdera egingen dugu: zer ikasten ahal dugu laburmetraia honetatik? Zer erakusten dio zakurtxoak umeari? Ziurrenik, umeek antzemanen dute amak umea oso maite duela, ez duela egunero triste eta bakarrik ikusi nahi, eta errieta eman beharrean, aldaraziko duen konponbide baten bila dabilela. Izan ere, badaki umeak sufritu egiten duela, baina konfiantza du, umea indartsua dela eta egonezin hori gaintzen ahal duela. Eta antzemanen dute, baita ere, umeak duen arazo bera duela zakurrak ere, baina umea ez bezala, zakurra lasterka eta jauzika ibiltzen da, jostaketan, adiskideak egiten, eta bere bizitzarekin pozik dago. Ez du eguna ematen bere buruaz errukiturik, eta hanka-falta hori aldatzeko modurik ez duenez, arazoa bizitzeko modua aldatu du, bere sentipenak aldatu ditu.

Ondorioak ateratzeko unean zera esanen dugu: zakurra maingua da, polita, sinpatikoa, alaia, jostaria, lagunkoia, dibertigarria, panpoxa, maingua... Eta pertsonok ere, askotariko ezaugarriak ditugu; ni neu, esaterako: potoloa naiz, txiki samarra, miopea, buru-argia, ona, langilea, zirtolaria, marrazkilari ona, sukaldari bikaina, igerilari handia, gidaria, maitekorra, ausarta, etab.

**D Diz-diz**

Imajina dezagun gutako bakoitza eguzki bat garela, izpi distiratsu anitz ditugunak. Orriaren erdian eguzkiaren erdigunea margotuko dugu. Eguzkiaren izpiak lehendik prestatu ditugun paperezko zerrenda batzuk izanen dira, eta haietako bakoitzean umeek beren ezaugarri bat idatziko dute, fisikoa, gaitasunak, gustuak... Baina arestian esan dugunez, inor ez baita perfektua, gustukoak ez ditugun gauzak ere baditugu, eta horiekin bizitzen ikasi behar dugu. Horixe da gure bizitzan diz-diz pixka bat jartzeko unea. Baten batek

bere mugapenen bat eguzki izpi batean jarri nahi duenean (aldatzen oso zaila den zerbait), guri esanen digu eta galdetuko diogu ea egoera hori gaintu eta, horrekin ere, zoriontsu izaten saiatzeko nola egiten duen (edo elkarrekin pentsatuko dugu). Ondoren, eguzki izpi hori bernizez bustiko dugu eta purpurina, lentejuelak, izartxoak... erantsiko dizkiogu.

Beste aukera bat, beharbada sinbolikoagoa, da eguzki bat sortzea taldeka, izpiak irudikatze gure esku margotuak erabiliz, horiz, gorritz edo laranja, bi kolore horiek nahasita. Behatz bakoitzean gure ezaugarriak idatziko ditugu, eta mugapen bat idazten dugun tokian diz-diz pixka bat erantsiko dugu. Irakasleok idazten eta mugapen horiek adierazteko modu laburrak aurkitzen lagunduko diegu. Adibidez:

- Amona hil zen eta haren falta sumatzen dut.
- Aitak etxetik alde egin zuen.
- Ikasturte amaieran beste hiri batera noa bizitzera, eta nire lagun onena hemen geratuko da.
- Begietan gaitz bat dut, molestia handia eragiten didana, eta oraingoz ez da sendatzen.

Edo, beharbada, beste egoera arinago batzuk sortuko dira (onartuko ditugu, baina beharbada, purpurina gutxiago botako diegu):

- Nire zorte oneko baloia zulatu zitzaidan eta orain kosta egiten zait golak sartzea.
- Asteartero azalorea jan behar izaten dut afaltzeko eta gogaituta nago.

Gure inguruabarrekin elkar bizitzeko moduei dagokienez, lehenik zain egonen gara, umeek beraien ideiak eman ditzaten, edo ikaskideekin komentatu ditzaten. Deus sortzen ez bada, zenbait alternatiba proposatzen ahal ditugu: amonaren argazkia izatea eta noizean behin begiratzea, gure barnean solastea harekin, elkarrekin izandako une politik gogoratzea, urrun dauden pertsonekin hitz egiteko bideokonferentziak erabiltzea, oporretan elkartzeko planak egitea, elkarri gutunak idaztea, medikuak ematen digun tratamendua jarraitzea, beste zentzumen batzuk garatzea, etab.

**ZORIONA ETA ONGIZATEA**

Hau bezalako proposamenetan irakasleen zuhurtzia eta hartu-eman ezinbestekoak dira. Arretaz jasoko dugu taldeko pertsona bakoitzak adierazten duena, eta hari jarraipena ematen saiatuko gara, sakon samar aritu garelako. Prestakuntza ona izan behar dugu, eta aldarte ezin hobea, akonpainamendurik onena egiteko. *Max, el artista* (M. Deuchars), *Cuando las niñas vuelan alto* (R. Díaz Reguera), *No como todos* (R. Biddulph), edo *Cocodrilo se enamora* (D. Kulot) liburu egokiak izan litezke gogoeta horiei laguntzeko.

\* Youtuben dago: <https://youtu.be/x5XTG6LE-08>

1·2

## Igel jauzkariak

Autoestimua, errespetua, autodeterminazioa, eraginkortasuna



### HELBURUA

Gure azterketaren helburua izanen dira autoestimua eta bizitzan nahi duguna lortzeko gure burua ongi ezagutzeak duen garrantzia. Autoestimua gure buruarekiko konpromisoa, segurtasuna, konfiantza eta askatasuna eragiten dizkigu, lasaiago egoten gara gu eta gure ingurua. Autoestimu osasungarri bat ongizatearen eta autodeterminazioaren oinarria da, helburuak jartzeko eta horien alde borroka egiteko orduan, balioa eta zentzua ematen dizkie gure ekimenei, eta gure eraginkortasuna areagotzen du.

Autoestimu altu batek ez du eskatzen dohain edo gaitasun handirik, behar dena da gizaki baliotsuak eta maitasuna merezi dugunak garela sinestea.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Oraingo honetan igel jauzkarien lehiaketa eginen dugu, hondar edo koltxoneta finen gainean. Markak edo konoak jarriko ditugu, jauzi bakoitzaren luzera erraz neurtzeko, eta abiada hartu daitekeen edo ez adostuko dugu. Bi epaile ere izendatuko ditugu, ahal bada matematikari trebeak.

#### A Igel jauzkariak

Jauzi egin aurretik, pertsona bakoitzak seinalatuko du noraino iritsiko dela uste duen (espektatiba), eta «lehenaren» epaileak jasoko du datua. Ondoren jauzia eginen du, eta «ondorengoaren» epaileak jasoko du, orri berean, benetan noraino iritsi den. Puntuak kalkulatzeko, epaileek puntu bat kontatuko dute benetan lortutako markagatik (marka edo kono kopurua), eta uste zuenaren eta benetan lortu duenaren arteko aldea jasoko dute, eta emaitza «zigor» gisa jasoko dute. Azken emaitza ateratzeko (guztirakoa) lortutako puntuei kenduko dizkiete zigor puntuak.

IZENA	LEHEN	ONDOREN	PUNTUAK	ZIGORRA	GUZTIRA
Anita	7 kono	4 kono	4 puntu	3 puntu	Puntu bat
Jonas	Kono bat	5 kono	5 puntu	3 puntu	2 puntu
Megan	3 kono	3 kono	3 puntu	0 puntu	3 puntu

Lehenengo errondaren ondoren, komentatuko dugu jauzi handia eginen dutela uste eta gero txikiagoa egin duten pertsonak hobeki kalkulatu ikasi behar dutela, nolako hankak dituzten begiratu, oinetakoak, entrenatuta ote dauden, etab. Bestetik, batek jauzi txikia eginen duela uste badu eta ondoren urrunago iristen bada, bere gaitasunetan konfiantza handiagoa izaten ikasi behar du, jauzi onak egin zitueneko edo antzeko ariketak gogoratu behar ditu. Bete-betean asmatu dutenek kalkulatu eta beren gaitasunetan konfiantza izaten bada-kitela erakusten dute, edo estrategia onak direla, lortzen ahal duten marka ezarri dutelako, segurutzat joaz.

#### B Begirunerik handienaz

Autodeterminazioa lantzeko bineta ezagun bat erakutsiko dugu. Alegia, animalia guztiei berdin eskatzen zaiela erakusten duena, nolakoak diren erreparatu gabe. Interesa zaiguna ez da hezkuntza sistemaren kritika egitea, ez eta pertsona bakoitzaren arabera egokitu behar dena sistema dela ondorioztatzea ere. Gure asmoa solasaldi bat piztea da, dohain desberdinek aukera desberdinak eskaintzen dituztela erakusteko. Horregatik aritzen gara elkarlanean pertsonok, guztion artean aurrera egin ahal izateko, eta gizate-riarentzako helburu baliotsuak lortzeko. Gainera, go-goan ongi atxiki behar dugu gutako bakoitza gauza batzuetan ongi eta beste batzuetan ez hain ongi ibiltzen garela. Hori ez da etsitzeko aitzakia, aitzitik ere, ongi ateratzen ez zaigun zerbait egin behar dugunean ez etsitzeko balio behar digu, izan ere, animoa dugun bitartean, eginahalak eginen ditugu! Segurua dena zera da, saiatzen ez denak ez duela inoiz lortuko, ezta?




#### Gure hezkuntza-sistema

Denak dira jenoak. Baina arrain bat epaitzen baduzu zuhaitzean gora egiteko gai den ala ez, bizitza osoa emanen du ergela dela uste izanez.



### C Etorkizuneko planak

Igel jauzkarien jokoan bezala, gure ustez bizitzan lor dezakegunaren eta gure eskura ez dagoenaren aurreikuspen bat eginen dugu. Etorkizunean jakinen dugu bete-betean asmatu dugun edo ez.

ETORKIZUNEKO PLANAK	BAI	EZ	BEHAR BADA
 <ul style="list-style-type: none"> <li>50 orrialdeko liburu bat irakurtzea</li> </ul>			
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Ilargira bidaiatzea</li> </ul>			
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Igerileku handia urpetik gurutzatzea</li> </ul>			
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Seme-alabak izatea</li> </ul>			
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Gizateria salbatuko duen txerto bat aurkitzea</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> </ul>			

Aurrekoa bezalako orri batean proposatuko ditugu etorkizuneko planak, epe laburrekoak (urte honetan lortzekoak) epe ertainekoak edo epe luzera begira eginak, eta gutxi gora-behera lortzeko modukoak, pertsona bakoitzak bere ametsen alde borrokatzeko eta helburuei atxikitzeko duen gaitasuna kitzikatzen ari baikara, urrunekoak eta lortzeko gaitzak iruditu arren. Ziurrenik, interesgarriena izanen da umeez zer helburu jartzen dituzten ikustea, eta beren gogoetak partekatzeko gunea sortzea.

Jarduera hau talde osoarekin irudikatzea ere ez da zaila, eta oso baliagarria izan liteke asteko helburuak planifikatzeko eta ondoren baloratzeko aurreikuspenak bete ditugun ala ez. Gainera, informazio oso baliagarria lortuko dugu espektatibei buruz eta beharrezkoak izanen diren laguntzei buruz, eta merezi du taldeak proposatutako helbururen bat onartzea.

Norantz goazen badakigunean, eraginkorragoak izaten gara, gure eginahalak norabide horretan bideratzen ditugulako.

Lorpenak baloratzeko unean, garrantzitsua izanen da ikastea non huts egiten dugun, eta behin eta berriz

NOMBRE	ASTEKO PLANAK			
	PROIEKTUA BUKATzea	POEMA IKASTEa	KLASEA ORDENATzea	ONGI PORTATzea
MAGDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SORIN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ADIRANE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIAN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. AUKERA: BAI BEHARBADA EZ

2. AUKERA: Ezin dut egin / Beharbada egin dezaket / Eginahala eginen dut / Egin dezaket / Eginen dut / Egiten ari naiz / Lortu dut!

saiatzea, lortu arte. Eta, jakina, gure arrakastaz poztea eta, beharbada, helbururik zailenekin ere ausartzea.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Autoestimua hobetzen laguntzen dugu kasu hauetan:

- Umeen iritzia eskatu eta arretaz entzuten diegunean.
- Haien gaitasunetan konfiantza dugunean eta erantzukizunak ematen dizkiegunean.
- Elkarrekin baloratzen dugunean egoera bat eta haien ikuspegia kontuan hartzen dugunean.
- Zintzotasunez balioesten ditugunean eta zehaztasunez adierazten dugunean zer gustatu zaigun.
- Haien izateko modua ontzat jotzen dugula erakusten dugunean, hitzik gabe bada ere.
- Inoiz ez diegu umeei etiketarik jarriko, ez gutxietsiko, ez bazter utziko.
- Beren burua balioesten eta nahi dutena lortzeko gaitasun aski duten ikasten laguntzen diegu.
- Beren emozioak egoki gobernatzeko alternatibak erakusten dizkiegu.
- Garrantzia ematen diegu norbanakoen ekarpenei taldearen dinamika ona lortzeko.
- Akatsak ulertzen ditugu (guztiok egiten ditugu) eta horiek konpontzera animatzen dugu.
- Ekimenerako gaitasuna eta gertakizun baten aurrean erantzun aniztasuna sustatzen ditugu.
- Kexak era eraikigarrian adieraztea sustatzen dugu: zerk molestatzen gaituen eta nola konpon litekeen esanez.
- Behar denean, laguntza eskatzea eta ematea sustatzen dugu.
- Gure jokabidea taldean positiboa da, eta normalean asetasuna adierazten du.
- Banan-banan egiten diegu irribarre, laztan, hitz, entzun, zoriondu, ohartarazi, taldeko bakoitza pertsona bakarra dela eta guretzat oso garrantzitsua dela erakutsiz.

Hona hemen autoestimua inguruko zenbait liburu, beharrezkoa ikusiz gero gomendatzeko edo lantzeko modukoak, gure ustez horren beharra duten pertsonentzat: *Casi* (P.H. Reynolds), *El punto* (P.H. Reynolds), *¡Soy una niña!* (Y. Ismail), *Martín Gris* (Z. Aguirre), *Gato rojo, gato azul* (J. Desmond), *Malena Ballena* (D. Cali eta S. Bougaeva), *Yo voy conmigo* (R. Díaz Reguera), *El elefante encadenado* (J. Bucay).

1.3

## Zurekin gaude

Zoriona, amorrua eta ustekabea, enpatia, errespetua, autokontrola, ezagutzea eta adieraztea



### HELBURUA

Proposamen honen helburua sentimenduak behatzea da, horiek adierazteko dugun moduaren gaineko kontzientzia hartzea, norberarentzako desberdinak diren egoerekin lotzea, eta gure buruan eta besteengan antzematen jakitea. Zehazki, emozio konplexuak aztertuko ditugu, esaterako zoriona (positiboa), amorrua (negatiboa) eta ustekabea (anbigua).

Enpatia ere praktikatu dugu, errespetua eta autokontrola, kudeaketa emozionalean, emozioak erregulatzeke errepertorioa zabalduz, inguruarekiko harreman osasuntsuak eratu ahal izateko.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Ez da beharrezkoa jarduera guztiak egitea, izan ere, baten bat ongi egokitu daiteke gure taldearekin, eta nahiago izaten ahal dugu hari zuku guztia ateratzea. Hala ere, proposamen bakoitzak alderdi desberdin baten gainean jartzen du fokua, eta umeak hobeki ezagutzen eta haien gaitasun emozionalak praktikatzeko aukerak sortzen laguntzen dute.

Lehenengo gaitasuna izanen da gure burua ezagutzea, gure ikaskideen begietatik ikusita. Oro har, desberdina izaten da, gure ustez nolakoak garen eta gure ingurukoek nola ikusten gaituzten. Beraz, bere ustez zuhurra den norbait aspergarria izan daiteke kanpotik, lotsa hutsagatik irribarre egiten duenak itxura gozoa erakusten du, etab.

Bigarren jardueraren helburua da gure aldarteari antzematea, pentsamenduak eta gorputz sentazioak identifikatuz, eta beste pertsonetikiko errespetua eta enpatia praktikatzea.

Hirugarren jardueraren funtsa da berrikustea zorionari, amorruari eta ustekabeari buruz zer dakigun eta nola gobernatzen ditugun (autokontrola), solasaldi bat eta ondoren dinamika bat eginez.

#### A Pertsonak nolakoak diren adierazteko hitzak

Ez gara ari alderdi fisikoari buruz, emozioen egoerari buruz baizik. Hasi aurretik, ideia zaparrada egiten dugu, eta hiztegia jasoko dugu guztien begien bistan, edo normalean erabiltzen dugun emozioen posterra berrikusiko dugu.

Taldearen arabera, denbora gehiago edo gutxiago emanen dugu jarduera honetan, eztabaidan sakonduz,

zehaztasunak erantsiz, hitz sorta oparoa erabiliz eta adi begiratuz nola interpretatzen ditugun emozioen adierazpenak modu desberdinetan. Bestela ere, alde aurretik presta daitezke etiketak, emozio horietako batzuen (edo guztien) izenak jarri, banatu eta etiketak aurpegiekin parekatzen saiatzeko. Interesa zaiguna da solasaldi on bat izatea da, unibertso emozionalaren inguruan.

Hemen iradokitzen dugu beste aukera bat, alegia, irudiak hartzea, eta guztion artean espresio bakoitzari izena jartzea: sumina, amorrua, haserrea, nazka, tristura, asperdura, ustekabea, zaputza, frustrazioa, pena, jelskeria, ernegazioa, nahasmendua, zoriona, uzkurdura, bekaizkeria, urduritasuna, egonezina, muzina, nagusitasuna, gaiztakeria, asetasuna, alaitasuna, lotsa, kemena, maitasuna, gorrotoa, itolarria, eromena, beldurra, ikara.

#### B Horrela ikusten naute ikaskideek

Orri bat lau zatitan puskatuko dugu eta gure izena jarriko dugu lau paper haietan; ondoren jaso eta guztiak nahasiko ditugu, karta jokoan bezala. Lau paper banatuko ditugu ausaz pertsona bakoitzari; inork ezin du bere izena izan, eta hori gertatzen bada beste paper batekin aldatuko dugu.

Ondoren, aurreko aldean, ahal dugun hobekien marraztuko dugu egokitu zaigun paperean ageri den neska edo mutila, eta atzeko aldean idatziko dugu gure ustez nolako den. Horrela, lau karta edo paper zatienkin. Bukatu dugunean, karta bakoitza emanen diogu izenaren arabera dagokionari, eta hura ados egoten ahal da, edo ez, idatzi diotenarekin. Baten batentzat autoestimua pizgarria izan daiteke, eta beste kasu batzuetan, berriz, frustrazioa eragin dezake.

Bi gauza azpimarratzea komeni da: garrantzitsua dela nork bere burua gustukoa izatea, besteek pentsatzen dutena pentsatzen dutela ere, eta gustukoa ez duguna aldatzen ahal dugula, badakigularik gure alderdi hori ezatsegina izan daitekeela eta jendearengandik alden du gaitzakeela.

#### C Eskailera emozionala

Eskailera emozionalak tamaina handian eraiki ohi dira, material iraunkorrean edo plastifikatuan, eta horma batean erakutsi, umeen eskura; formatu askotakoak ditugu. Beste baliabide bat emozioak lantzeko fitxak dira, web orrian eskuragarri daudenak: <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/blog/fichas-reconocer-emociones> Beti bezala, interesgarriena da gure mailak jartzea, eta eskailera pertsonalizatzea.

Ondoan, zurezko pintza bat dugu, gure izenak idatzita dituen. Ideia da pintza eskaileran kokatzea,

Kaixo! Zer moduz zaude?	NIRE GORPUTZA	NIRE GOGOEA
 SUMINA	Nire gorputza tenkaturik dago, hortzak eta ukabilak estutu ditut. Negarrez, oihuka eta kolpeka hasteko puntuan nago.	Nire onetik aterata nago, amorratuta, eta adierazi beharra dut. Min eman edo kalte eragin dezaket, nire buruari edo ingurukoiei.
 HASERREA	Nire bihotza abailan doa, masailezurak tenkatuta ditut eta begitartea uzkurtauta dut.	Oso gaizki sentitzen naiz, mina dut eta ezin dut argitasunez pentsatu. Nola sentitzen naizen adierazi nahi dut.
 FRUSTRAZIOA	Nire aurpegia oso serio dago, ezpainak estututa, eta arnasestuka nago.	Ez dut lortzen nahi dudana, eta ez nago gustura. Zerbait egin beharko nuke, baina etsia hartzeko puntuan nago.
 DESEROSOTASUNA	Irribarre egitea kosta egiten zait, eta energia gutxi dudala sumatzen dut.	Ongiezik nago, bada zerbait zoriontsu egiten ez nauena, edo molestetzen nauena. Triste nago eta ezinegona sentitzen dut.
 KEZKA	Begiak triste ditut, hasperenka nabil, eta negar edo oihu egiteko gogoia etortzen zait.	Bada zerbait ernegatzen nauena, antsietatea eta urduritasuna sentitzen dut. Beharbada laster oso gaizki sentituko naiz.
 LASAITASUNA	Nire gorputza lasai dago eta nire aurpegiak lasaitasuna adierazten du.	Ongi sentitzen naiz, bakean, horrela egotea gustukoa dut, sumatzen dut gauzez gehiago gozaten dudala eta guztia gutxiago kostatzen zaidala.
 ALAITASUNA	Energia positiboa nabari dut gorputz osoan, eta begietan eta ezpainetan irria dut.	Dibertitzen naiz, ongi pasatzen dut, gauzak nola doazen gustukoa dut, eta gauza asko egiteko gogoia dut.
 ZORIONTASUNA	Nire aurpegiak ongizatea eta asetasuna adierazten ditu, eta jende guztiari irribarre erakusten diot.	Nire bizitzako unerik onenean nago, zorte oneko pertsona sentitzen naiz... Beti hala izanen ahal da!

gure burua egun horretan kokatzen dugun mailan. Irakasleek ere, noski, beren pintza izaten ahal dute. Pintzak kokatu ondoren, interesgarria izanen litzateke solasaldi informalak egiteko tarte bat ematea, enpatia praktikatzeke, eredu eta arau erraz bati jarraikiz:

#### Begirunez entzuten dugu eta arreta handia jarri Ez dugu epaitzen eta ez dugu ideiarik ematen

1. Zuzentzen garen pertsonaren izena.
2. Konturatu naiz...
3. Kontatu nahi didazu?
4. Ulertzen zaitut.
5. Zer egin behar duzu?
6. Zuri ongi joatea nahi nuke!

\*Irizpide horiek eskaileraren ondoan ere jar daitezke, gonbidapena eginez lasai eta naturaltasunez solasteko, pertsona bakoitzak nola sentitzen den adieraziz; eragin onuragarria du horrek. Jakina, irakasleok parte hartzen dugu eta behatzen dugu.

#### **D** Zoriona, amorrua eta ustekabea

Interesgarria izanen litzateke taldea hiru zatitan banatzea, eta horietako bakoitzak emozio bana aztertzea. Aztertu beharreko galderak hauek izan litezke:

- Noiz egoten gara zoriontsu, amorraturik (sumindurik) edo harriturik? (adibide zehatzak).
- Gustukoa dugu horrela sentitzea? Zer nabaritzen dugu? (ustekabea ona edo txarra izan daiteke, zoriona emozio positiboa da eta amorrua negatiboa).

Ondoren, talde bakoitzak zerbait prestatuko du gainerako ikaskideentzat, «bere» emozioaren inguruan...

#### • Zorionaren tunela

Taldeak gauza atseginak pentsatzen ditu, hitz politik eta animosoak, ahots oso samurrez esateko ikaskideei. Pasabide bat osatuko dute, batzuk besteen aurrean zutik; gainerakoei handik igarotzeko esanen diete, eta

iragan ahala esaten diete: polit hori, jatorra zara gero, onena zara, zu bai bikaina, izugarri maite zaitut, zoragarria zara, etab.

#### • Hara! Hau ustekabea

Taldeak antzezpen txiki bat inprobisatzen du gainerakoei ustekabe polita emateko. Izan daiteke txiste saio bat, kantu bat, dantza, magia jokoa, etab. Kontua da ohartzea badugula ingurukoiei ustekabe polita emateko gaitasuna, une alai eta atseginak sortzeko gure inguruan.

#### • Lasaitasunaren flaskoa

Taldeak tailer bat antolatuko du, muntaketa katearen erara, Maria Montessoriren pedagogian inspiratutako lasaitasun flaskoak egiteko. Ur botilatxoak behar ditugu, beren tapoiarekin, etiketarik gabe, ura, xaboa, kola, purpurina, izartxo distiratsuak, plastiko garden koloretsuez egindako konfetiak, eta silueta bat, hori ere plastiko gardenean ebakia (arraina, itsasontzia, eguzkia, ilargia, taldearen ikurra...). Kontua da botila osagai horiekin betetzea, ongi astintzea eta silikonaz ixtea. Emozio gogorak kontrolatu behar dituguneko uneetan, amorrua esaterako, aukera bat da flaskoari begiratzea, haren efektu hipnotikoak, beharbada, lasaitzeko lagungarria izaten ahal zaigulako. Tailerra antolatu beharrean, taldeak bi edo hiru lasaitasun flasko egin ditzake, guztion erabilerarako.

#### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Emozioak lantzen jarraitzeko irakurgai gomendagarriak: *Hoy estoy enfadado* (C. Peñalver eta N. Martínez), *Cinco minutos de paz* (J. Murphy), *El pirata de las estrellas* (A.D. Arrayás), *Esto no es una selva* (S. Isern eta N. Bonilla), *Soy el mejor* (L. Cousins), *La paloma necesita un baño* (M. Willems), *El papá de Tesla no quiere* (A. Mendel-Hartvig eta C. Röstlund), *Un día diferente para el seños Amos* (P.C. Stead).

1·4

## Nolako da maitasuna?

Maitasuna, afektua eta adiskidetasuna



### HELBURUA

Heziketa emozionala modu prebentiboan landu daiteke, jokabide negatiboak saihesteko; modu zuzentzailean, kaltegarriak iruditzen zaizkigun jokabideak erazteko; edo modu proaktiboan, gure inguruan aurkitu nahi ditugun emozioak eta sentimenduak praktikatzeko.

Emozioek eta sentimenduek multzoka funtzionatzen dute, antzeko egoera emozionalak elkartzen baitira. Beraz, maitasunaren alor emozionalean, aurkitzen dira, baita ere, onarpena, berotasuna, konfiantza, kide-tasuna, miresmena, maitemina, adiskidetasuna, adeitasuna, emankortasuna, altruismoa, etab. Maitasuna hitzez nahiz hitzik gabe adierazten da, eta maite ditugun pertsonetikiko dugun portaeraren bidez ere bai.

Maitasunak besteekiko lokarri afektibo sendoak erazten ditu, eta osasuntsu hazten laguntzen digu, ongi-zatea ekartzen du gure harremanetara, ondokoa ongi sentiarazteko gauzak egiten ditugulako: laguntzen diogu, entzuten diogu, gauzak egiten ditugu harekin, eta maite dugula esaten diogu. Inor maite dugunean gogotik bilatzen dugu haren zoriona.

Interesa zaigu umeek maitasuna aurkitzea egunerokoan, afektuzko keinurik sinpleenetan, besteentzat gustukoak ez ditugun lanak egiten ditugularik erakusten dugun atseginean, gureari uko egiteko gaitasunean, elkarrekin ongi pasatzeko uneetan, ondokoak sufritu edo mina hartzea eragoztean, edo gure kezkek partekatzean.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Hasieran aztertuko dugu maitasuna zer den, izenburu hori bera duen ipuin bat entzunez; ondoren, kandelak piztuko ditugu, maite ditugun pertsonak sinbolizatuz, maitasunaren trenera igoko gara, eta gure mamorroja-le propioa eraikiko dugu.

#### **A Zer da maitasuna? (D. Cali eta A.L. Cantone)**

Ondoko web orri honetan aurkituko dugu istorio horren ikus-entzunezko kontakizuna; neskato baten istorioa da, maitasuna zer den ongi ikasi nahi du, eta familiakoei galdetzen die: <https://www.youtube.com/watch?v=wdExBfvY-nQ> Kontua da guztiak gauza desberdinak esan dizkiotela.

Ipuinari buruzko solasaldia egingen dugu, eta ondoren galdetuko diegu ea kazetari bihurtzen ahal garen, pixka bat gehiago ikasteko. Komenigarria ikusten badugu, ondoren egin beharko ditugun galderak apuntatzeko,

ipaina berriz entzuten ahal dugu. Ipuinak azaltzen duen bezala, maitasuna zer den, bizi dugunean ikasten dugu.

#### **B Maitasunaren kazetari**

Istoriok honetara aukera ematen digu kazetari bihurtu eta gure protagonistak egiten dituen galderak egiteko, familiako pare bat pertsonari, edo nahi dugunari. Orri bat erditik tolestuko dugu eta erdialde bakoitzean idatziko dugu: IZENA eta ERANTZUNA

Ondoren, orri guztiak irakurriko ditugu, edo erantzunak ozenki emanen ditugu. Seguruenik ondorioztatuko dugu maitasuna beste pertsona bat maitatzea dela, eta zure bikotekidea izan daitekeela heldutasunera iristean, edo zure familia edo adiskideak, edo pertsona guztiak, izan ere, guztiok merezi baitugu maitasuna, eta emateko zein jasotzeko gai gara. Kontuan hartuko ditugu, baita ere, maskotak, ongi egindako lanarekiko maitasuna, zaletasunak, etab.

Komentatuko dugu, alegia, emozioak, adibidez amodioa, afektua, maitasuna, adiskidetasuna edo adeitasuna, oso garrantzitsuak direla gure bizitzan, eta eman eta jaso egiten ditugula musu-truk, libreki, eta horrek esan nahi du norbaitek maite gaituenean guk ere bera maite dugula esaten ahal diogula, edo ez dugula berdin sentitzen.

#### **C Maitasunaren sua**

Jarduera honetarako kandela luze bat beharko dugu pertsona bakoitzeko, eta hainbat kandela txiki, pake-te handitan saltzen diren horietakoak. Dinamika hau isilik egingen dugu, musika leunez girotuta. Azalduko dugu maitasuna pertsonen bihotzean pizten den sugar bat bezalakoa dela, beroa ematen baitu, eta oso ongi sentiarazten baikaitu. Politena da kandela batek bihotz asko pizten ahal dituela, alegia, pertsona asko maitatzen ahal dituela, behin betiko itzali aurretik.

Kandela handiak gu irudikatzen gaitu, eta kandela txikiak maite ditugun pertsonak. Isilik, irakasleak bere kandelarekin piztuko ditu gainerako kandelak, eta ikasle bakoitzak ere, bere kandelarekin, kandela txikiak piztuko ditu, maite dituen pertsonak gogoan dituela (lehen banatu ditugu hiruna edo launa kandela txiki). Kandela handia itzaliko dugu, maitasuna denbora luzez eman ahal izan dezan, eta maite ditugun pertsonak hartuko ditugu gogoan, su txikiei begira.

Jarduera honi garrantzi handiagoa eman nahi badiegu, kandelak egiteko tailer bat antolatzen ahal dugu, eta guk nahi dugun moduko kandela egin dezakegu.

**D Maitasunaren tren**

Jostaketa dibertigarria da musuak, besarkadak eta laztanak banatzeko. Aurreikusten badugu baten bat uzkuertzen dela maitasunezko adierazpenen aurrean, erreperitorioari kilimak erantsiko dizkiogu.

Pertsona bat trenaren makina da, nahi duenaren aurrean geratuko da eta galdetuko dio: muxua, besarkada, laztana edo kilimak? Besteak aukeratuko du, esaterako, besarkada, eta makinak besarkatuko du. Ondoren trenera igoko da pertsona hori, eta hasieran makina zena atzean lotuko da bagoi baten gisan. Makina berria nahi duen lekuan geratuko da eta erri-tuala errepikatuko da, guztiek makinarena egin arte, eta bagoi pila bat bildu arte.

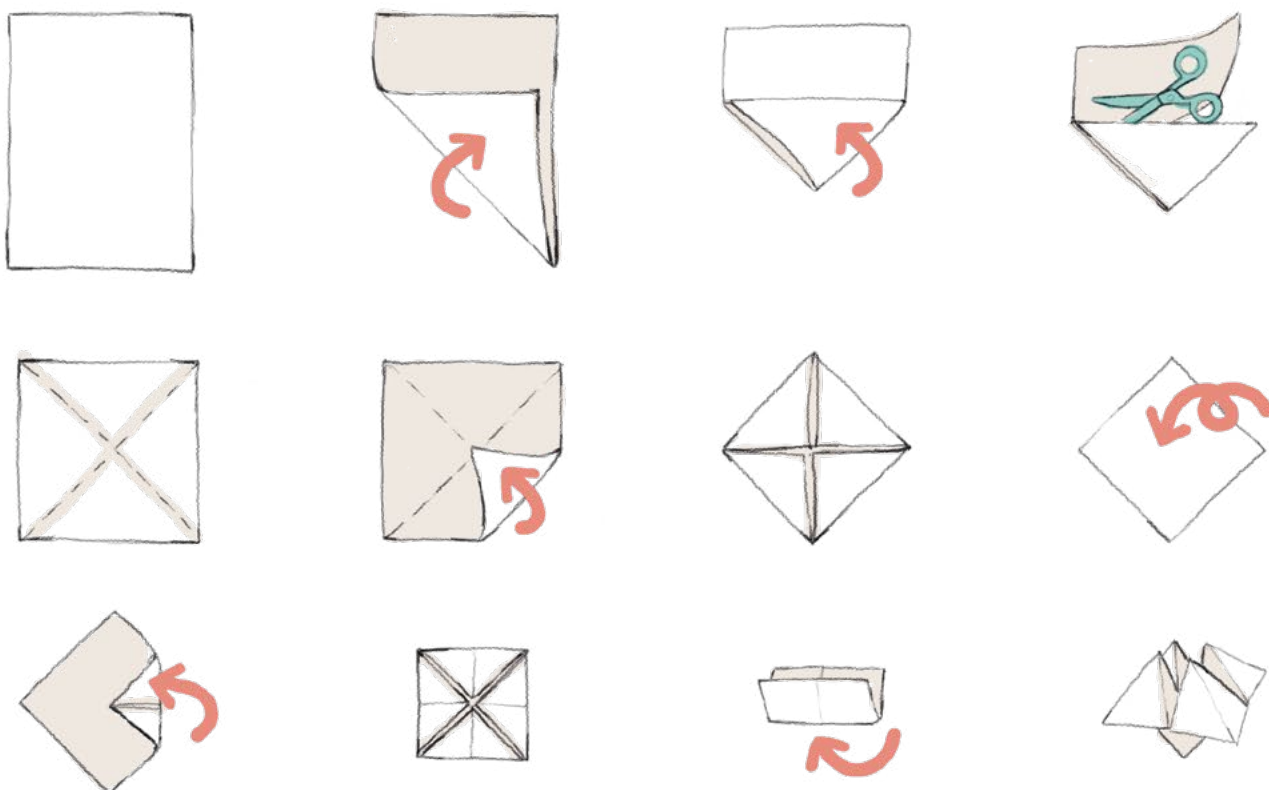
**E Maitasunaren mamorrojalea**

Amaitzeko, papiroflexian egindako mamorrojale bat egiten ahal dugu, eta bakoitzak nahi duen eran apaindu: koloretako bihotzak, loreak, kandelak, etab. Erlaitz bakoitzaren azpian marrazten ahal du berak eskaintzen duena maitasun adierazle gisa: musua masailean, besarkada, laztana, hitz gozo bat, irribarrea, zerbait partekatzea, kantu bat kantatzea, dantza, paseoa, etab.

**ZORIONA ETA ONGIZATEA**

Saio horren ondoren, komenigarria da guztion ongizatea helburu duten portaerei erreparatzea eta esatea «hori maitasuna izan liteke», edo antzeko esaldiren bat. Horrela ikasiko dugu egunez egunekoan maitasuna ugari dugula inguruan: baten batek pilota lurretik jasotzen duenean, inork minik har ez dezan; pintzelak ongi garbitzen dituenean, hurrengoak hobeki margotu dezan; triste datorrenari enpatia erakusten dionean... Eta San Balendin eguna, noski, postalekin ospa daiteke, inguruan ditugunei maite ditugula esatea ez ahazteko.

Maitasunari buruz gehiago ikasteko irakurgaiak: *El amor y la amistad* (O. Brenifier eta J. Després), *La chistera enamorada* (M. Martos), *Te quiero tanto* (M.C. de la Torre), *Me haces feliz* (S. Prasadam-Halls eta A. Brown), *Te quiero noche y día* (S. Prasadam-Halls eta A. Brown), *El dragón frío* (A. Guerrero eta A. Guerrero), *La máquina de fabricar besos* (A. de Lestrade eta Ch. Cottreau), *Todos sois mis favoritos* (S. McBratney eta A. Jeram), edo *La gran fábrica de las palabras* (A. de Lestrade eta V. Docampo).







## Ebaluazioa

Karpeta bakoitza amaitzen dugunean, foku talde bat egiten ahal dugu, ikasleen aurrerapen emozionala ebaluatzeko modu oparoa eta lasterra baita. Izan ere, ausaz aukeratutako 8 ume hartuta, aski dugu taldea jasotzen ari denaren edo azalean geratzen ari denaren gaineko ideia bat egiteko. Aldi berean, foku taldea baliagarria da gure esku-hartzea eta kudeaketa emozionala baloratzeko, eta hobetzeko ideiak ematen ahal dizkigu.

Solasaldirako gidoia osatzeko seiren bat galdera jarriko ditugu, esaterako:

- Zer gertatzen da ohartzen garenean gure alderdiren bat gustukoa ez dugula, edo zerbait egitea kosta egiten zaigula?
- Nola entzuten diegu besteei, nola sentitzen diren kontatzen digutenean?
- Normalean, ongi kalkulatzen duzue lortzen ahal duzuen, zuen helburua?
- Noiz sentitu zenuen zoriona azkenekoz? Amorrua? Ustekabea?
- Guztion artean, ustekabe txarren eta ustekabe politen bina adibide jar-tzen ahal ditugu?
- Nola sumatzen dugu haserre gaudela? Nola lasaitzen zarete zuek?
- Zer da maitasuna?
- Baten batek gehiago esan nahi du?

Alternatiba (edo osagarri) gisa, galdetegi honi binaka erantzutea proposa-tzen dugu. Hala ere, batek urdinez eta besteak gorritz erantzunen dute, ez da beharrezkoa bat egitea. Galdetegia ahoz eman daiteke, solasteko den-bora emanez, erantzuna eman aurretik.

Gurutze bat jar ezazue lerroaren gainean, oso ados edo batere ados ez zau-detela hobekien irudikatzen duen lekuan:

1. Beste ume batzuk ni baino hobeak dira.



2. Erraz hartzen dut etsia.



3. Zoriontsu nagoenean ohartu egiten naiz.



4. Amorrua dudanean ohartu egiten naiz.



5. Nire bizitzan maitasun asko dago.



6. Beste pertsona batzuei maite ditudala erakusten diet.



7. Begirunez entzuten dut, eten gabe.



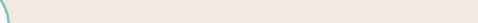
8. Badakit nire burua lasaitzen.



9. Nire ustez nahi dudana lortuko dut bizitzan.



10. Nire ustez interesgarria da gehiago jakitea gure emozio eta sentimenduei buruz.







2

karpeta

Talde kohesioa,  
taldekide sentitzea  
eta elkar zaintzea



# 2

karpeta

## Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea

### 2.1

#### **Adiskidetasunaren azoka**

Talde kohesioa, sormena, umore zentzua, proaktibitatea

### 2.2

#### **Abentura gazteluan**

Talde kohesioa, lankidetzeta, emozio positiboak sortzea, zailtasunak onartzea, erresilientzia

### 2.3

#### **Bihotz zaparrada**

Taldekide sentitzea, esker ona, altruismoa, zoriona

### 2.4

#### **Egunik onena**

Talde kohesioa, parte-hartzea, aniztasuna, ebaluazioa

#### **Ebaluazioa**

2·1

## Adiskidetasunaren azoka

Talde kohesioa, sormena, umore zentzua, proaktibitatea



### HELBURUA

Talde kohesiorako estrategia ugarien artean, ez dira bazter uztekoak sormena, umorea eta dibertsioa. Proposamen honen helburua da umore zera ulertzea, beren burua ezagutu eta balioesteaz gain, beren indarrei etekina atera behar dietela, eta prest eta gertu egon behar dutela lagun eta adiskide loturak egiteko.

Batzuetan pertsona «mugituene» kezkatzen gaituzte, eta «grisagoak» direnak oharkabean pasatzen zaizkigu, eta ez diegu hainbesteko arretarik ematen. Baina bere baitara biltzen den pertsona, ezezaguna bihurtzen da eta, ez dakigu nolako kezkek edo altxorrek gordetzen dituen. Jende guztiak ulertu beharko luke taldean zer aurkituko duen, eta bera ere beharrezkoa dela, eta hor egon behar duela, emanez eta aktiboki parte hartuz.

Premiazkoena, zalantzarik gabe, inor isolatuta ez gertatzeko ardura izatea da, pertsona horien ondoan eseriko direnak aukeratzea, eta behartzea elkarrekin aritzera jostatzeko garaian, edo zenbait pribilegio emanez; baina, hala ere, jarrera babesle horrek ez du animatuko taldearen aurrean irekitzera eta bere kabuz moldatzera.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Proposamenaren funtsa da adiskidetasunaren supermerkatua egitea. Horretarako, pertsona bakoitzak produktu bat aukeratu behar du: esnea, arrautzak, txitxirioak, xaboia, urdaiazpikoa, pizza, erratza... Edozerk balio du, nor bere burua «saltzeko» aitzakia da. Teknika egoki bat *collagea* izan daiteke.

#### A Ni jogurta bezalakoa naiz

**1. adibidea:** Ni marrubi jogurta bezalakoa naiz, freskoa, samurra eta gozoa. Zure osasuna oso ongi zaintzen dut, eta indartsua izaten laguntzen dizut. Egutero jaten banauzu ere, inoiz ez zara nitaz aspertuko!

**2. adibidea:** Ni xaboi potoa bezalakoa naiz, garbia, lurrintsua eta apartsua. Zure higiena oso ongi zaintzen dut eta lurrin bikaina eransten dizut. Izugarri gustatuko zaizu nire burbuilekin jostatzea!

Saltzeko formula nahi erara aldatzen ahal dugu, baina ideia da norberaren alderdi positiboak nabarmentzea, eta taldearen zerbitzura jartzea.

Ondoren, adiskidetasunaren supermerkatuaren apalategiak eginen ditugu, eta taldekideren batek

laguntza behar duenean, hara jo dezake, une horretan zer produktu etorriko litzaiokeen ongi ikustera, ondoren gehien komeni zaion pertsonarengana hurbiltzeko.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Interesgarria izan daiteke ikustea zein «produktu» saltzen diren gehiago, umore erakutsi duten umore zentzua, azpimarratzen dituzten ezaugarriak eta horiek «saltzeko» erabili duten estrategia, izan ere, zeharka bada ere, informazio dezente ematen baitute horiek, bakoitzari buruz eta taldearen behar eta balioei buruz.

Familiak eskolara hurbiltzen direnean ere, supermerkatuaren apalategia abagunea izan daiteke, lasai solasteko gai pertsonal batzuen inguruan, batzuetan zaila izaten baita horiek ateratzea.

Eta batez ere, konfiantza behar dutenei bultzada emanen diegu, taldean dagokien lekua izan dezaten, beren kabuz moldatzeko aukerak eskainiz.





2·2

## Abentura gazteluan

Talde kohesioa, lankidetzaren emozio positiboak sortzea, zailtasunak onartzea, erresilientzia



### HELBURUA

Taldean une ona pasatzea eta erronkak lankidetzaren eginez gainditzea. Ez da beharrezkoa proposatzen diren jarduerak guztiak gauzatzea, baina oso dibertigarria izan daiteke abentura burutzea. Bururaino iristea lehenbiziko saioan lortzen ez bada, ez da deus gertatzen, beste egun batean hasieratik hasiko gara, umeei zenbait proba menperatzen dituztela, hartara konfiantza handiagoz eta frustrazio gutxiagoz helduko baitiole abenturari. Ez dugu arrakasta errazik bilatzen.

Bestalde, abenturaren amaiera ez da espero dena. Batzuetan zera gertatzen da, gure aldetik dena jarrita ere, gauzak okertu egiten direla, eta egoera onartu beharko dugu, eta ikasi, hala eta guztiz ere, alaitasunez bizitzeko aukera emanen diguten emozio positiboak sortzen.

Erresilientzia ez da berez etortzen zaigun dohaina, eraiki egin behar da, gure bizitzan integratu ahal izateko une batean gaina hartzen diguten zailtasunak, okerrak eta arazoak. Egoera latzetan eusteko eta aurrera jarraitzeko, jarrera positiboak hartu behar ditugu, eta esperantza errealista bati eutsi, suspertzen eta egoeratik indarberrituta ateratzen lagunduko baitugu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

#### A Gazteluko ihesaldia

Taldeak osatuko ditugu, 5 ume eta 4 uztai bakoitzean. Helburua da gaztelutik ihes egitea, beren ziegatik oihaneraino zurlatu duten tunel luze batetik.

Lau lagunek uztaiei zutik eusten diete, beren artean tarte handirik utzi gabe, eta bosgarren umea lau hankatan ibiliko da, tunel horretan barna. Erronka da markatuko dugun ibilbidea beti tunelean barna egitea, eta horretarako, uztaiak dituzten umeei, ikaskidea barnetik igaro ondoren, lasterka joan behar dute, berriro aurrean jartzera, tunela egiten jarraitzeko. Eta horrela behar bezainbeste aldiz, argitara atera arte.

Ibilbidea amaitzean, ustekabe txarra izanen dute.

#### B Krokodiloen hobia

Uztaiak jaso eta gelan barna banatuko ditugu. Azalduko diegu gaztelua krokodiloz betetako hobi batez inguratuta dagoela, eta igeri zeharkatu behar dutela. Musika entzuten den bitartean, krokodiloak lo egoten dira, baina musika gelditzen denean, Krokodilo Nagusia

gosaltzera ateratzen da, eta babesa bilatu behar dute ur putzuan dauden harrietan (uztaiak), gorputz zatirik erakutsi gabe, krokodiloa goseak dagoelako.

Erronda bakoitzaren ondoren uztairen bat kenduko dugu. Hasieran, denbora emanen dugu ikaskide guztiak salba daitezen, eta uzta gutxi eta haien barnean ume asko geratzen direnean, ustekabea etorriko da, salbatzen ahal dituen. Azkenean! Zorte kolpe bat!

#### C Zubi altxagarria

Gazteluan ihesaldiaz ohartu dira, eta guztiak atera dira umeen bila. Zubi altxagarria ireki dute, eta inori ez zaio burutik pasa krokodiloen hobian begiratzea... zertarako? Inoiz inor ez da hortik bizirik atera! Une hori aprobe txatu behar dute zubitik ihes egiteko, baina kontuz, krokodiloek betiere haragi freskoa jateko gosea baitute.

Uztai gehiago erantsiko ditugu, lehendik ditugun artean, zubia sinbolizatzen. Estrategia desberdinak erabili beharko dituzte uzta batetik bestera igarotzeko, zubia zaharra delako eta zenbait ohol falta dituelako.

Zubia igaro ondoren, oihanera iritsi dira, baina han zenbait arrisku aurkituko dituzte.

#### D Oihana

Oihanera iritsi gara, eta berriz ere osatuko dugu 5 laguneko taldea eta, oraingoan, 5 uztai lurrean jarriko ditugu, elkar ukituz, eta uzta bakoitzaren barnean ume bana kokatuko da.

Kontatuko diegu ehiztarien tranpa batean erori direla, eta askatzeko modu bakarra dela aginduei jarraitzea. Adibidez, gauza urdinen bat ukitzea (uztaitik atera gabe ondokoa ukitzen ahal dute, elkarri laguntzen ahal diote, ukitzera iristeko), gauza zuriren bat ukitzea, besaburua besaburuarekin ukitzea, belauak, etab.

Hori lortu dutenean, ekaitz handi bat lehertuko da, ortotsak eta oinazturak etengabe joko dute, eta kobazulo batean bilatu beharko dute aterpea.

#### E Kobazuloa

Talde bakoitzeko neska-mutiek biribila osatuko dute eskutik helduta. Bi umeri eskatuko diegu eskuak askatzeko, eta uzta bat jarriko dugu zintzilik haien besoen artean. Kobazuloan sartu nahi badute, guzti-guztiak uztaitik pasa beharko dute, eskutik askatu gabe.

Uztaia hasierako puntura iristen denean, lortu dutela esan nahi du. Baina... Kobazuloan norbait bizi bada?

**F Sugea**

5 lagunen talde bakoitzak korroa osatuko dute (eskutik helduta edo ez) eta uztai bat jarriko diegu, guztien artean, buru gainean eutsi diezaioten. Kontua da kobazuloan suge zahar eta pozoitsu bat bizi dela, baina, zorionez, ia beti lo egoten dela. Sugea kiribilduta dagoenez, buruan eramanen dugu, tentu handiz, esandako puntura. Erortzen den bakoitzean, lehenbailehen jaso behar dugu, kontu handiz, ez esnatzeko, urrats geldian mugitu behar dugu, poliki-poliki.

Azkenik, sugeaz libratu gara, baina bat-batean, oihane-ko piztia guztiak ikaraturik ihesi doazela ohartu gara... zergatik?

**G Sumendia**

Lurrak dar-dar egiten du, eta ke zutabe izugarri bat ikusten da zeruan, eta ondoren, leherketa handi bat entzun da, eta sugar bat atera da menditik goiti. Leku bakar batean aurkituko dugu heriotza segurutik libratuko gaituen aterpea...

Gazteluan! Beraz, lasterka herio suharrean, gaztelurantz abiatu gara eta han, uste izatekoa zenez, preso hartu eta berriz ere ziegan sartu gaituzte.

Bosnaka bilduta (ziegetan), eseri eta egoera komentatzen dugu. Nola sentitzen gara? Zer gertatuko da orain? Zer egin dezakegu? Iruzkina guztiak ongi etorriak dira, eta bi zerrendatan sailkatuko ditugu: zapuzten gaituztenak eta altxatzen gaituztenak.



- Jolas hau ez zait gustatzen!
- Ez dago eskubiderik!
- Ez da bidezkoa!
- Nik ez dut gehiago jolasteko asmorik!
- Hara, ba niri, berdin zait sumendiak erretzen banau ere...
- Hainbesteko ahalegina alferrik egitea ere...
- Ba nik... Gazteluari su emanen diot.
- ...



- Ia-ia lortu dugu!
- Gutxienez, gaztelutik atera gara pixka bat.
- Ausartak garena erakutsi dugu.
- Behin ihes egin badugu, berriz ere egiten ahal dugu, baina hobeki.
- Sumendi baten aurka, egin dezakezun gauza bakarra da zure bizitza ahal duzun moduan salbatzea.
- Beharbada, gizalegez eskatzen badiegu gaztelukoei alde egiten uzteko...

**H Astoa eta putzua**

Astoa eta putzuaren ipuin ospetsua kontatuko dugu: «Egun batean, nekazari baten asto zaharra putzura erori zen. Aberea, ikaratuta, arrantzaka aritu zen, luze, oso luze, nekazariak zer egin zezakeen pentsatzen zuen bitartean. Azkenean, nekazariak pentsatu zuen animalia ordurako zaharregia zela, berarentzat ez zuela asko balio eta, gainera, putzua idortuta zegoela, eta nolana ere, estali behar zela eta, beraz, ez zuela merezi astoa handik ateratzea. Hortaz, hainbat auzokide bildu eta laguntza eskatu zien. Palak hartu eta han hasi ziren, putzura lurra botatzen, estaltzeko asmoz, astoa barnean zela.

Astoa, putzuaren barnean, sumatu zuen zer gertatzen ari zen, beldur handia sentitu zuen heriotza hurbil zuela sumatzean, eta are eta arrantzaka handiagoak egin zituen, guztiz etsiturik. Handik gutxira, guztiak harriturik sumatu zuten astoa lasaitzen zela, bere azken onartzen zuela, eta lurrean lasai etzan zela, lurra gainean erortzen zitzaioela ere. Hainbat minutu hala pasa ondoren, astoak begiak zabaldu eta, irribarre egin zuen. Poliki-poliki altxa, eta bizkar eta buru gainean zuen lurra astindu zuen. Lurra erori ahala, poliki-poliki gora igotzen hasi zen astoa, askatasun preziatua iristeko asmoz. Berehala, guztiak harriturik ikusi zuten astoa putzuaren ertzerantz iritsi eta, handik ateraz, jauzika hasten zela, gaztea zenean baino zalutasun handiagoz».

**ZORIONA ETA ONGIZATEA**

Taldearen bizitzan, une askotan zoritxarrari aurre egin beharko diogu, eta hor probatuko da eusteko dugun gaitasuna, gure ongizatearen eta inguruan ditugun pertsonen ongizatearen protagonista izateko dugun gaitasuna. Eskua izateko moduko hainbat irakurgai: *El talismán de Luna* (M. Dantagnan eta J. Barudy), *Érase una vez, unos valientes* (J. Barudy eta M. Dantagnan), *El mago de los pensamientos* (P. Horno eta M. Sada), *Yo pienso, yo soy* (L. Hay), *Mapache quiere ser el primero* (S. Isern eta L. Salaberria), *¡Qué rabia de juego!* (M. Martí eta X. Salomó), *Sofía, la vaca que amaba la música* (G. De Pennart), *La niña que nunca cometía errores* (M. Pett eta G. Rubinstein), *Así es la vida* (A.L. Ramírez eta C. Ramírez), *Malina pies fríos* (D. Fernández eta A. Borgia), *No soy perfecta* (J. Liao eta B. Fiore), *No me han invitado al cumpleaños* (S. Isern eta A. Serra), *Las jirafas no pueden bailar* (G. Andreae eta G. Parker-Ress), *El viaje de Nora* (C. Oleby eta J. Navarro), *999 ranas se mudan juntas* (K. Kimura eta Murakami), *71 ovejas* (P. Albo), *Después de la lluvia* (M. Cerro) edo *Bogo quiere lotodo* (S. Isern eta S. Wimmer).

2·3

## Bihotz zaparrada

Taldekide sentitzea, esker ona, altruismoa, zoriona

### HELBURUA

Proposamen honetako solasgaia da hezkuntza komunitateko kide sentitzea eta jende guztiaren ongizatea lortzeko gauntza eskuzabaltasunez ematea.

Norberaren zoriona beti inguruan ditugun pertsonen zorionari lotua ageri da eta, beraz, guztion ongizatearen aldeko lana egitea, nolabait, gure buruarekin ongi sentitzeko modu bat da. Jarduera hau eskola osoari begira planteatzen da, eta egunero topatzen ditugun pertsona guztxi eskerrak emateko eta onena opatzeko modu berezi bat da. Modu ia anonimoan gauzatuko dugu, opari sekretu baten gisara, trukean inolako esker onik espero izan gabe.

Gainera, espazio komuna zaintzea pertsona guztien lana da. Gure eskola eta komunitatea zaintzen ikasten dugu, planeta eta gizateria osoa zaintzen ikasten dugun modu berean.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Instalazio bat artelan iragankor bat da, zoriona bera bezala. Artelana espazio eta testuinguru zehatz batearako sortzen da, inguruarekiko elkarrizketa bilatuz eta pertsonen bizipenak eskainiz, normalean artelana-ekin interakzioa izateko aukera eskaintzen duelako. Instalazioek material eta baliabide mota guztiak onartzen dituzte: entzunezkoak, ikusizkoak, birziklatuak, egurra, artilea, eguneroko gauzak, etab., eta gauzatze-ko errazak edo konplexuagoak izan daitezke.

Hemen proposatzen dugunaren oso bestelako adibide bat izan daiteke *Knitting gerrilla* delakoa; ekimen horrek eskuz ehundutako oihalez egindako instalazioak jartzen ditu hirietan. Baina, beharbada, gure eskolako familia batzuek ere gogoz bihurtuko lituzkete gure espazioak leku harrigarri eta kitzikagarriak!

### A Milesker zuri eskola!

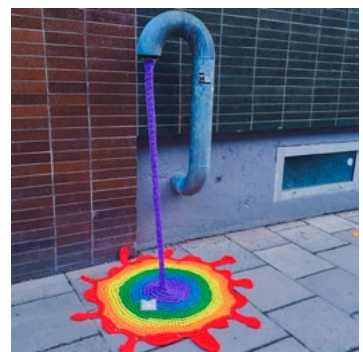
Hasieran gure eskolari buruz solastuko gara, eta han egunero topatzen dugun jende pilari buruz. Hezkuntza komunitateak gauza positibo anitz egiten ditu gure alde, eta beharbada, gure esker ona modu sortzailean erakusteko unea iritsi da, pertsona guztiarentzat, kolektiboarentzat, zorion pixka bat ekarriz.

Bihotzak, izarrak, muxuak, hitz gozoak, koloretako xingolak... Osagai horietako edozein izan daiteke eskolan instalazio bat egiteko inspirazio gai egokia. Esaterako, bihotz pila bat moztu eta arrantzarako pita erabiliz zintzilika jarrita, edo beste material batez egindako zerrendak, maitasunezko gortina bat sortzen ahal dugu, eta eskolako leku estrategiko batean kokatuta, hortik igarotzen direnei gure maitasuna adierazteko modua izan daiteke. Bistan denez, lan horri izenburua jarri beharko zaio.

Beste ideia bat litzateke hitz goxoak, politak, pizgarriak, eta halakoak pentsatzea eta grabatzea, atzetik girotuta musika samur batez; leku hori zeharkatzean, soinu paisaia zoragarri batez gozatzeko aukera izanen genuke. Bisitak taldeka antolatu daitezke, edo atea irekita utzi, nornahik esperientzia bizi ahal izateko noiznahi.

Hirugarren aukera bat da hitz adoretzuak idaztea izar batzuetan eta eskola guztian barna sakabanatzea (pasabideak, ateak, patioa, aulkiak), nahi duenari aukera emanaz nahi duen izarra beretzat hartzeko. Eskola gure izarrez betetzen badugu goizean, seguruenik arratsalderako ez da alerik ere geratuko, gure hezkuntza komunitateko pertsonen eskuetara eta bihotzera iristea lortuko dugulako.

Komenigarria iruditzen bazaigu, instalazio iraunkor bat planteatzen ahal dugu, esaterako hormirudi bat, photo call bat, chill out espazio bat, zen lorategi bat edo eskultura bat, edo beste hainbeste gauza, eskolako



talde batek bat-batean egin eta besteei eskaintzen diena, eskerrak emateko, egunak joan eta egunak etorri besteengandik jasotzen duten presentzia eta akonpainamenduagatik.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Sakontzen jarraitzen ahal dugu altruismo eta elkartasun istorio egiazkoak ezagutuz. Interesgarria da *Alcanzar (Iristea)* laburmetraia<sup>1</sup> eta beste hau ere bai<sup>2</sup>.

Umeentzako ipuinen artean: *Gracias tejón* (S. Valery eta J.R. Azaola), *El momento perfecto* (S. Isern eta M. Somà), *Tren de invierno* (S. Isern eta E. García), *Oso cazamariposas* (S. Isern eta M. Purchet), *Oh, oh, la pelota* (E. Roca eta R. Bonilla), edo *La mejor sopa del mundo* (S. Isern eta M. Ferrero).

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=lW5JXZwCVw8>

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=aF4IMplHxfk>

2·4

## Egunik onena

Talde kohesioa, parte-hartzea, aniztasuna, ebaluazioa



### HELBURUA

Proposamen honen helburua da jakitea zer den «egun eder» bat gure taldean. Jarduerari eman nahi diogun indarraren arabera, gure muga izanen da adostea zein izan den gure egunik onena ikasturte honetan, edo hilabeteko egunik onena, edo asteko egunik onena. Edo bestela, gaiari buruz hitz egin dezakegu, besterik gabe, edo emaitza nolabait ere jaso.

Egia dena zera da, denbora gehiago ematen dugula egun txarrei buruz hizketan, eta haien eragin txarra gehiegi hanpatzen dugula. Hemen egin nahi duguna da begien bistara ekartzea ongi egindakoak, une onak, eta gure lorpenengatik ongi sentitzea.

Ikusiko dugu nolako subjektibotasunez identifikatzen dugun zer den une ona, eta hori baliagarria izanen zai- gu lantzeko ikuspegi desberdinen zilegitasuna eta norberaren ideiak argudiatzeko gaitasuna, gainerakoen ideiak arbuiatu gabe.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Ea lortzen dugun jakitea zein den eskolan bizi izan dugun egunik onena (aurten, hilabete honetan, aste honetan...). 5 edo 6 laguneko taldeetan elkartuko gara biribilak eginez, begiak itxiko ditugu une batez eta gogora ekarriko ditugu elkarrekin bizi izandako irudiak eta une onak. Gure unerik onena argi dugunean, begiak ireki eta besteek ere gauza bera egin arte esperoan geratuko gara; orduan antolatuko gara ikuspegi desberdinak azaltzeko.

#### A Lehenbiziko erronda: azalpena

Erronda honetako jarraibidea da ikaskide bakoitzak kontatzen duena arretaz, begirunez eta interesez entzutea. Hitz egiten duen pertsonak bakarrik esanen du zein den une on hori, luzatu gabe, gure helburu bakarra delako guztiak ezagutzea: hareazko gaztelua egin genueneko eguna, dragoia marraztu nueneko, nire izena buruz idaztea lortu nueneko, Xiang iritsi zeneko...

#### B Bigarren erronda: eztabaida

Talde bakoitzean egun bakarra adostu behar dugu; horrek ez du esan nahi besteak txarrak izan zirenik, baina baten bat izanen da «onena» izateko hautagaia. Irizpidea da hitz egiten duenak 3 arrazoi ematea, gehienez, egun hori ederra izan zela argudiatzeko. Entzuten diotenek galderak egiten ahal dizkiote, zerbait ulertu

ez badute. Gainerakoan, adi eta erne egon behar dute, beste umeen lekuan jarriz, ongi ulertzeko nola sentitu ziren.

#### C Hirugarren erronda: adostasuna

Txandaka, talde bakoitzak esan behar du egun horietatik zein iruditzen zaion onena, guztien azalpenak entzun ondoren. Irizpidea da inork ezin duela hautatzea berak proposatutako eguna. Hasieratik akordioa egon nahiz ez egon, finalistak izan diren proposamenak modu positiboan balioesten dira, ez dira erasotzen haien puntu ahulak. Esaterako: nik egun hau aukeratu dut guztiok parte hartu genuelako (hareazko gaztelua) edo, nik beste hau aukeratu dut bat gehiago garelako (Xiang iritsi zen). Azkenean adostasunik ez bada, egunik onena ausaz aukeratuko dugu (kontatzeko kantu batez, ziriak, harria-papera-guraizeak).

#### D Laugarren erronda: arrainontzia

Biribil handi bat osatuko dugu eta talde bakoitzaren- tzako aulki edo kuxin bat jarriko dugu erdian, adibidez, 5 kuxin. Talde bakoitzeko pertsona bakarra gonbidatuko dugu barneko biribil horretan eseri dadin; «arrainontzi» esaten diogu kanpoan garenok oso ongi ikusten dugulako zer gertatzen den. Lehenbiziko errondan aipatuko ditugu talde bakoitzaren egunik onenak, eta zuzenean hautatuko dugu zein den egun hori gure ustez. Talde gehienak bat etorri badira eguna aukeratzean (adibidez, 3 talde) egun hori «egunik ederrena» izendatuko dugu. Zorte handia da hainbeste ideia atera izana, horrek esan nahi duelako askotan gaudela pozik egiten dugunarekin.

Kanpoko biribileko pertsonen gonbitea eginen diegu zerbait positiboa esateko, egun garrantzitsu hartan gustukoa edo baliotsua iruditu zitzaiena.

#### E Egutegia

Lan honen memoria jaso nahi badugu, bi ikasle aukeratzeko ahal ditugu egun hura marrazteko; beste bi kontatzeko zer gertatu zen, eta guk lagunduko diegu idazten; beste batzuk data idazteko, handia eta polita; eta osagai horiekin muntatuko dugu «Iraileko egunik onena». Egutegi honi egun zoragarri gehiago erantsiko dizkiogu aurrerago. Egutegi bat izan beharrean aldizkari bat izan daiteke, egun hartako frogak gordetzeko kutxa bat...

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Ziurrenik, ongi pasatzen ari garelako ideia, poliki-poliki, zabalduko da ikasleen artean, hobeki hautemanen ditugu une onak, eta gozatuko ditugu, oharkabean igarotzen utzi gabe.



## Ebaluazioa

Hiru laguneko taldeetan eskatuko diegu karpeta honetan aurrera eramaten ari garen proposamena puntuatzeko.

Berehala ikusiko dugu zein den taldearen iritzia. Badago, noski, banan-banan puntuatzeko aukera.

ADISKIDETASUNAREN AZOKA	<input type="text"/>
ABENTURA GAZTELUAN	<input type="text"/>
BIHOTZ ZAPARRADA	<input type="text"/>
EGUNIK ONENA	<input type="text"/>

Foku taldean emaitzak sakontzen saiatuko gara, galderen bidez, jarduera zehatz baten arrakasta edo porrota ulertzeko. Beti ausaz aukeratuko ditugu parte-hartzaileak, baina aukera emanez ikasle guztiei ongizate emozionaleko programaren amaierarako talde horietako batean parte hartzeko.

Solasaldia gidatzeko galderak ezagutu nahi dugunaren arabera planteatuko ditugu: gauzatutako ikaskuntzak, ukitu gabe geratutako gaiak, bizi-penak, pasadizoak, gorabehera kritikoak, hobetzeko iradokizunak, etab.





3

karpeta

Komunikazioa, asertibitatea  
eta entzute aktiboa



# 3

karpeta

## Komunikazioa, asertibitatea eta entzute aktiboa

### 3-1

#### **Koloretako mezuak**

Asertibitatea: eskertzea, eskatzea, desenkusatzea, kexak aurkeztea, laguntza eskatzea

### 3-2

#### **Gaur nire eguna da**

Norberaren ekimena, autorregulazioa, erabakiak hartzea

### 3-3

#### **Konexio ona dago**

Entzute aktiboa, komunikazioa errazten eta zailtzen duten elementuak

### 3-4

#### **Aurrekontu parte-hartzaileak**

Beharrianak detektatzea, ideia-zaparrada, proposamenak prestatzea, erabakiak hartzea, parte hartzea.

#### **Ebaluazioa**

3.1

## Koloretako mezuak

Asertibitatea: eskertzea, eskatzea, desenkusatzeko, kexak aurkeztea, laguntza eskatzea



### HELBURUA

Proposamen honek komunikazio asertiboa sustatzen du hainbat egoeratan, besteak beste, eskerrak eman, nahi duguna eskatu, desenkusatu, kexa egin eta laguntza eskatu behar denean.

Lehenik eta behin, umeez ulertu behar dute bidezkoa dela sentitzen eta pentsatzen dutena errespetuz adieraztea. Argi izan behar dute, baita ere, errespetu falta direla oihuka aritzea, iraintzea, mehatxu egitea edo gure solaskidea gutxiestea.

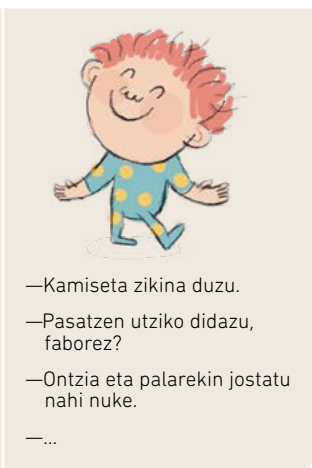
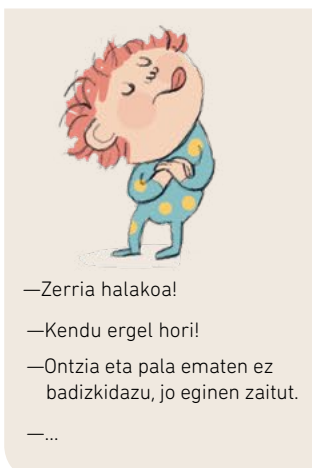
Mezu asertiboen oinarria da lengoia zehatza eta deskriptiboa erabiltzea, kalifikatu eta epaitu gabe. Oro har, lehen pertsona hitz egiten da (ni), izan ere, «zu» esaten hasi eta, kritika barnean duten mezu gehienak, azkenean, akusazioa bihurtzen dira. Adierazten da, halaber, egoera horrek nola sentiarazten gaituen, eta azkenean *feedbacka* eskatzen zaio beste pertsonari, edo aldaketa bat eskatzen da.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Hasieran errespetu gutxirekin adierazitako mezuak identifikatzen dira, eta bertsio asertiboarekin alderatuko ditugu, erakusteko nola hitz egin daitekeen gauza guztiei buruz, molestatu gabe. Ondoren, «ni» mezuak praktikatu ditugu, eta koloretako txartelekin egingako dinamika bat proposatu dugu, modu asertiboan komunikatzen laguntzeko.

#### A Nola jotzen du belarrian?

Gauzak esateko modu zuzen eta ez-zuzenei buruz mintzatzen gara.



#### B Ikuzgailua

Mezu «zikin» bana emanen diegu talde bakoitzari (edo guztiok batera aritzen ahal gara), ikuzgailuan sar dezaten eta ahalik eta garbien atera dezaten.

—Begiratu non zabiltzan, tentel hori!

—Tuntun hori, ez dakizu jarik ere!

—Ez dut jan nahi arrain ustel hori, nazkagarria da!

—Ez ditut eskuak garbituko inolaz ere, jostatzerara joan nahi dut!

#### C «Ni» mezuak

Oraingoan, umeez lehenengo pertsona hitz egitea interesa zaigu, ingurukoei deus leporatu gabe, eta horretarako eskatuko diegu, kexa bat dutelarik, beste pertsonak egin duena esan beharrean, beraien ikuspegi eta sentimenduak adierazteko.

Adibidez, «maisur, Elenak nahita bultzatu nau» esan beharrean, «maisur, haserre nago, min dut bizkarrean eta ez zait gustatzen Elenak bultzatu egitea». Orduan, errazagoa izanen da galdetzea ea gustatuko litzaikeen Elenak entzutea guri esan duguna eta, ziur aski, erantzuna baiezkotzat izanen da, mezu mota horiek ziurtasuna eta konfiantza ematen dutelako. Lehenengo aldietan, mezua entzun ondoren errepikatzen eskatu behar diogu Elenari, horrela egiaztatzen dugu zuzen ulertu duela. Ondoren, elkarrizketarekin jarraituko dugu galdetuz, zuk zer uste duzu? Zerbait egin dezakezu hori konpontzeko? Sekuentzia honako hau izan liteke:

ALBARO.— Mezua lehenengo pertsona maisuari gertatutakoa azalduz.

IRAKASLEA.— Entzuketa enpatikoa; nahi zenuke Elenak entzutea?

ALBARO.— Mezua lehenengo pertsona Elenari.

IRAKASLEA.— Elena, Albarok esan dizuna errepikatzen ahal duzu?

ELENA.— Errepikatzen du Albarok esandakoa, mezua ulertu duela erakutsiz.

IRAKASLEA.— Elena, zer uste duzu zuk? Zerbait egin dezakezu hori konpontzeko?

Aurrerago, sekuentzia osatu daiteke Albarori galdetuz zer beharko lukeen orain, eta Elenari emanez arazoa konpontzeko erantzukizuna. Ikusten denez, sentimenduetan eta beharretan zentratzen gara, eta ez dugu denborarik alferrik galtzen, akusazio eta erasoetan.

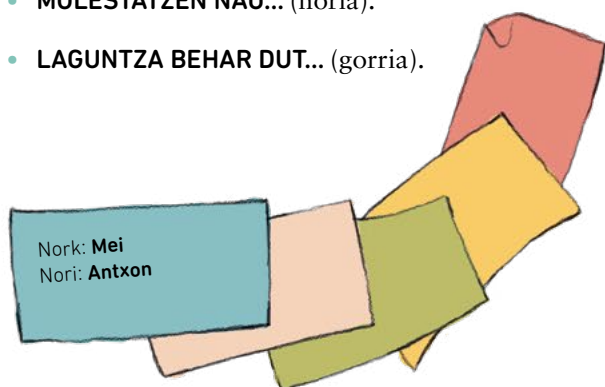
Espero den emaitza da kalteen ordaina ematea eta denbora asko elkarrekin pasatzen duten pertsonen artean adiskidetzeta.

Irakasle taldearen aldetik, funtsezkoa da asertibitatea modu sendo, jarraitu eta etengabeen sustatzea, ongizate emozionaleko giroa zintzotasunaren gainean eraikitzeko, eta ez pertsona batzuen isiltasunaren gainean; izan ere, eragozpenik sortu, nabarmendu edo taldetik bazter geratu nahi ez denean, gauzak argi esateko adorea falta izatea arrunta da.

### D Koloretako mezuak

Bost koloretako txartelak erabiliko ditugu mezu hauek komunikatzeko:

- **ESKERRIK ASKO...** (urdina).
- **NAHI NUKE...** (laranja).
- **BARKATU...** (berdea).
- **MOLESTATZEN NAU...** (horia).
- **LAGUNTZA BEHAR DUT...** (gorria).



Txartelaren aurrealdean idazten dugu «NORK:» eta «NORI:» eta atzealdean mezu bat eta haren hasieran «NIK» edo «NIRI». Beharrezkoa bada, mezuak idazten eta irakurtzen laguntzen ahal diegu.

Txartelak idatzi ondoren, berehala ematen ahal zaizkie hartzaileei, edo kutxa batean gorde, une egokiaren zain; beharbada, asteko egutegian antolatzen ahal dugu txartelak emateko unea.

Komunikatzen ikasten ari garela azpimarratu behar dugu, horrek taldearen harreman giroa hobetzen baitu, eta zerbait hitz egokiez esateak ez duela berez ekartzen nahi duguna lortzea. Lortzen dena izaten da ez sartzea isilik geratzeak (jokabide pasiboak eta iheskorrak), oihu egiteak, iraintzeak, jotzeak edo kasketa harrapatzeak (jokabide erasokorrak) ekartzen dituzten arazo zurrunbiloan.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Proposamen honek ikasleen banakako jarraipena merezi du, esaterako errubrika erraz baten bidez, jokabide asertiboen behaketatik abiatuta osatuko duguna.

IZENA	INOIZ EZ	BATZUETAN	BETI	OHARRAK
Eskerrak ematen ditu.				
Nahi lukeena eskatzen du.				
Desenkusutzen da.				
Molestia eragiten diona adierazten du.				
Laguntza eskatzen du behar duenean.				
Laguntza ematen du eskatzen diotenean.				
Errespetuz entzuten du.				
Oro har, jokabide asertiboa erakusten du.				

3.2

## Gaur nire eguna da

Norberaren ekimena, autorregulazioa, erabakiak hartzea



### HELBURUA

Ekimena izateko gaitasuna garrantzitsua da bizitzaren alor guztietan, ideiak ekintza bihurtzeko prozesuan eragiten duelako. Ekimena izateko gaitasunari lotuta daude ikasteko gogoia, jakin-mina, aldaketan aurrean irekia egotea, autokonfiantza, erabakitzeko gaitasuna, erantzukizuna, akatsen tolerantzia eta konstantetasuna.

Ekimen bat praktikan jartzeko funtsezkoa da gure burua ongi ezagutzea, konfiantza izatea, antolatzea, behar den laguntza bilatzea, emaitzei begirako ikuspegi positiboa izatea, okertu ondoren berriz saiatzen jakitea, lorpenengatik poztea eta akatsak onartzea, prozesuaren parte gisa, eta ez porrot gisa.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Ekimen pertsonala, autorregulazioa eta erabakiak hartzea sustatzeko modu bat astean denbora libreko ordu pare bat hartzea da. Beste aukera bat da saio bat bakarra eskaintzea gaitasun horiek praktikan jartzeko.

Denbora tarte horretan, umeez erabakitzen dute zertan eman behar duten beren denbora, eta egoera oso desberdinak gerta daitezke:

- Antolamendua, asistentzia, denbora, zailtasun falta, edo beste edozergatik, astean erdizka geratu diren lanak amaitzea.
- Lan bati berriro heltzea, hobeki egiteko edo aurrera egiteko.
- Ongi ikasi ez genuen zerbait berriro ikastea, ikaskide baten laguntzaz.
- Aste horretan eskaintzen diren aisialdiko jardueretako bat aukeratzea: irakurtzea, marraztea, fitxak, jolasak, bideoak, musika, etab.
- Boluntario gisa aritzea, esaterako lekua ordenatzen, ikaskideei edo irakasleei laguntzen, etab.
- Material desberdinak erabiliz gauzak asmatzea, sortzea edo eraikitzea, eta bozetoak praktikara eramatea.
- Mahai-jokoetan, sinbolikoan, ordenagailuan, mo-zorrotzen... aritzea.
- ...

Astean denbora libreko tarte bat izanda, taldean diren erritmo, lan egiteko era eta kezka desberdinak harmonizatzen dira, eta pertsona bakoitzari ematen diote bere erabakigune individuala. Denbora librea ez da planteatzen lanak bukatu dituztenentzako sari eta egin gabe dituztenentzako zigor gisa, pertsona bakoitzaren erabilerarako denbora tarte gisa baizik. Bistan denez, beti izanen du lehentasuna bukatu gabe dauden lanak amaitzeak, denbora librea ulertzen dugulako denbora soberakin baten gisan, aurreikusitako helburuak betetzeko behar izan ez dugun denbora gisa, lasaitasuna ematen diguna, badakigulako, zerbaitetan atzeratuz gero, une horretan berreskuratzen ahal dugula.

Umeez, gainera, ikusi ahal izanen dute, lan oso desberdinetan arituz gero, aurreikusi behar dela nola egingen duten beren lana, gainerakoena eragotzi gabe.

#### A Denbora librea

Denbora libreko tarte hori puntuala bada, astearen hasieran iragarriko dugu zer egun eta ordutegitan ariko garen nahi dugun jardueran.

Egun horretan, hasteko, gure izena idatziko dugu orri batean, eta galdera honi erantzunen diogu: «Bukatu beharreko lanik ba al dut?» Erantzuna baiezkoa bada, lan horrekin hasiko gara. Erantzuna ezezkoa bada, berriz, esaldi hau osatuko dugu: «Gaur nire eguna da eta denbora emanen dut...» Erantzunak partekatuko ditugu, eta horren haritik guztiontzat onuragarriak diren antolakuntza moduak zehazten hasiko gara. Solasaldi horren ondoren, orri berean, hau idatziko dugu: «Kontuz ibiliko naiz...», eta lanaren arabera, erantzunen dute: denbora aprobetxatzea, kontzentrazioari eustea, garbitzea, gauzak biltzea, isilik lan egitea, etab. Denbora libreko tartea iraganda, orri berean marrazten ahal dugu egin duguna, eta gure iritzia erantsi. «Gaur tarte bat pasa dut...» (interesgarria, dibertigarria, aspergarria, atsegina, probetxugarria...). Amaitzeko bateratze-saioa egingen dugu, ideiak trukatzeko, iragan dugun une ona ospatzeko eta hobetzeko estrategiak proposatzeko.

#### IZENA:

Bukatzeko lanik ba al dut?  
Gaur nire eguna da eta ariko naiz:  
Kontuz ibiliko naiz:  
Marrazkia:

Gaurko tarte izan da:

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Askotan, taldekideek banakako nahiz taldeko ekime-  
nei heltzea sustatuko dugu. Horrela eraikiko dugu  
istorio bat, non merezi duen ikastetxeko alderdi des-  
berdinen gaineko erabakiak hartzea, ongi egindakoen-  
gatik poztea eta oker egindakoak gure gain hartzea:  
ez dugu beti arrakastarik izanen, eta aukerak ere ez  
dira agorrezinak, eta beraz, gogoeta, antolakuntza,  
lankidetzatza, gainerako pertsonen beharrei erreparatzea,  
etab., arrakasta dakarten faktore gisa onartzen dira.

## Konexio ona dago

Entzute aktiboa, komunikazioa errazten eta zailtzen duten elementuak

### HELBURUA

Hainbat jostaketa baliatuko ditugu gogoeta egiteko entzute aktiboaren garrantziari buruz, eta kartel batean jasoko ditugu ondorio nagusiak.

### FOKUA ETA EKINTZAK

#### A Telefonoa

Biribilean eseri eta lehenengo ikasleak hitz bat pentsatuko du (animalia, fruta, jolasa...) eta eskuinean duenari belarrira esanen dio, eta behin bakarrik errepikatu ahal izanen dio. Beste ikasle horrek ere eskuinean duenari, eta horrela azken ikasleak lehenbizikoari esaten dion arte, hitz bera den egiaztatuz (ia inoiz ez).

#### B Hitz ezkutak

Hiru pertsona aterako dira taldeak aukeratuko duen hitza ez entzuteko. 4 silabatako hitza bada, esaterako te-le-fo-no, taldea 4 eremutan banatuko dugu, eta lehenengo eremuko ikasle guztiek lehenengo silaba esanen dute (te-te-te) bigarrenengoak bigarrena (le-le-le), eta horrela guztiekin.

Atera diren hiru pertsoneri sartzeko eskatuko diegu, eta bat-bi-hiru esanda, guztiak batera hasiko dira beren silaba errepikatzen, oihu egin gabe, ea sartu berriek hitza zein den asmatzen duten.

#### C Zentzugabekeriak

Jostaketa tradizional hau egiteko galdera eta erantzun oso motz bat pentsatu behar dugu. Adibidez: Non dago ilargia? Zeruan; Nola du izena ontziak garbitzeko gailuak? Ontzi garbigailua. Nork ditu hortzak luzeak eta odola xurgatzen du? Drakulak.

Dinamikaren funtsa da gure ezkerrean eserita dagoen pertsonaren galderari erantzutea eta gure galdera eskuinean dugun pertsonari egitea. Bateratze saioan emaitza dibertigarriak ateratzen dira, esaterako:

- Alde honetatik galdetu didate «non dago ilargia?» eta beste alde honetatik erantzun didate «ontzi garbigailuan».
- Hemendik galdetu didate «nola du izena ontziak garbitzeko gailuak?» Eta beste alde honetatik erantzun didate «Drakula».

#### D Berri agentzia

Hiru edo lau pertsona kazetariak dira eta ikasgelatik aterako dira, baina bat ez, hori bertan geratuko da.



Berri bat kontatuko diegu, eta egunkarira helarazi behar dute, azalean argitaratu dezan. Gainerako ikasleek eginkizuna da berria nola bilakatzen den behatzea. Lehenengo pertsonari gertakari labur bat azalduko diegu, era guztietako xehetasunak emanez, esaterako: «Lola andrearen katakumea lorez betetako laranjondo batera igo zen. Han inguruan, gure auzokide Enrike jaunaren erlategiko 7 erle ari ziren ezta egiteko nektarra biltzen. Katakumeari 5 erlek zizta egin zioten, bik belarri bakoitzean eta batek muturrean. Lola andreak, haserre, Enrike jaunari esan dio gauza ez dela bere horretan geratuko». Ondoren, hurrengo kazetaria sarraziko dugu, eta barruan zegoenak kontatuko dio entzun berri duen istorioa. Horrela ariko dira, eta azken kazetariak taldeari kontatu beharko dio berria, eta halaxe joanen da egunkarira, argitara emateko.

#### E Bazen behin

Istorio kateatu bat asmatuko dugu, pertsona bakoitzak hitz bana erantsita, esaterako: Behin - bazen - behi - eder - bat - buztanean - euli - bat - zuena - eta - buztana - astintzen - zuenean - euliak - jolas parkean - zegoela - pentsatzen - zuen.

#### F Adituak entzute kontuan

Azkenean, taldeko eztabaida bat egingen dugu, esaten digutena ongi ulertzeko zer den eraginkorra eta zer ez den eraginkorra aztertuz. Ondoren bateratze saioa egingen dugu eta kartel batean jasoko dugu emaitza, go-goan ongi atxikitzeko.

**KONEXIO ONA DAGO:** hitz egiten duen pertsonari aurpegira begiratzen diogunean, bihotzetik entzuten dugunean, haren lekuan jartzen garenean, mezua errepikatzen dugunean ongi ulertu dugula egiaztatzeko, gauzak argi esaten ditugunean, interesa eta errespetua erakusten ditugunean, ulertu ez dugun zerbait galdetzen dugunean, adeitasunezko hitzak erabiltzen ditugunean (eskerrik asko, faborez...).

**EZ DAGO KONEXIO ONIK:** pertsonak batera hitz egiten dutenean, distraitzen garenean, hitza guk hartzeko

irrikan gaudenean, belarriak ixten ditugunean, iraintzen gaituztenean, aldiro hitza eteten digutenean, entzun nahi ez gaituztenean.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Komunikazio eraginkorrak eskatzen du hizlariak eta entzuleak zenbait estrategia erabiltzea, esaterako: empatia erakustea, hitz egiten jarraitzeko animatzea, denbora ematea, etenik sortu gabe entzutea, mezua errepikatzea, argibideak eskatzea, lengoia neutroa eta deskriptiboa erabiltzea eta esker ona erakustea. Baina garrantzitsuena da beste pertsonaren duintasuna errespetatzea, gaizki hartu dugun zerbait egin duela, edo entzun duguna batere gustukoa ez dugula, esan behar badiogu ere. Mezua gauza bat da, eta pertsona beste bat.



3·4

## Aurrekontu parte-hartzaileak

Beharrianak detektatzea, ideia-zaparrada, proposamenak prestatzea, erabakiak hartzea, parte hartzean



### HELBURUA

Aurrekontu parte-hartzaileak herritarrek politika publikoetan parte hartzeko aukera izan dezaten zenbait udalek sustatzen duten parte-hartze zuzeneko mekanismoak dira. Oro har, pertsona nahiz kolektibo guztiek dute udalari proposamen bat bidaltzeko aukera eta, onartzen bada, gauzatu egingen da. Herri eta hiri batzuek aurrekontu horren zati bat umeei eskaintzen diete, beren hirian dirua non inbertitu nahi duten erabakitzeko aukera emanaz. Amerikako Estatu Batuetako Boston hiria aitzindaria izan da ume eta gazteen gobernamentuari dagokionez (12-25 urte) aurrekontuan gutxienez milioi bat dolar eskainiz.

Eskolak espazio politikoak ere badira, eta gure helburua demokrazia aktiboa sustatzea bada, inguruan ditugun ekimenak gurera ekartzen ahal ditugu, ikastetxeetan sustatuz, etapa edo talde batzuetan soilik bada ere.

Hemen, ekimen honen funtzionamendu posible baten eredia emateko, talde bakar batek parte hartzen duen prozesu batean zentratuko gara.

Beharbada ez dugu izanen aurrekontu zati bat umeen eskura jartzeko modurik, baina hala ere, prozesua berdin eraman ahal dugu aurrera; fantasiaren mundura eraman eta, «hagaxka magikoa» erabiliz, irudikatuko dugu zer hobetu nahi genukeen gure taldean. Jarduera hori ere interesgarria da, eta taldea hobetzeko desioak adierazteko aukera ematen du, ongizatea eta bizikidetzaren positiboaren balioak oinarri direla: hagaxka magiko bat banu, borroak ezabatuko nituzke, lanak beti ongi ateratzea lortuko nuke, atsedendia bikoiztuko nuke, irakasleak..., etab.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Lehenik eta behin, erabaki behar da zenbat diru emanen zaion aukeratu den proiektuari. Ondoren, lehiaketaren oinarriak jakinaraziko zaizkie taldeko ikasleei. Esku-hartzeko eremuei dagokienez, erabat libre uzten ahal dira edo, zerbait premia handikoa bada, alde zurrik mugatzen ahal dugu eremu horretara.

#### A Deialdia

Kartel bat prestatuko dugu proiektu lehiaketaren oinarriak eta jarraitu beharreko urratsak adieraziz. Adibidez:

#### PROIEKTU LEHIAKETA

Aurrekontua: X euro

1. 4-6 lagun bitarteko taldeek parte hartzeko aukera dute.
2. Talde osoaren beharren zerrenda egin behar dute.
3. Proiektuari izenburua jarri behar diote.
4. Ideiak idatziz aurkezten ahal dira, marrazki, maketa edo ikus-entzunezko grabaketa baten bidez.
5. Oso argi utzi behar da proiektua nola eramanen litzatekeen aurrera.
6. Taldeek pertsona helduen laguntza jasotzen ahal dute.
7. Proiektuak aurkeztuko dira halako egunetan (X) halako ordutan (X), eta ikusgai egonen dira hainbeste egunez (X).
8. Epaimahaikideak A, B, C eta D izanen dira, eta halako egunetan (X) elkartuko dira, proiektuak aztertu eta bat aukeratzeko.
9. Proiektu bakar batek ere ez baditu betetzen eskakizunak, epaimahaia lehiaketa hutsa deklaratu dezake.
10. Taldeko umeek lagunduko dute aukeratu-tako proiektua aurrera eramatean.

#### B Ideiak

Hasteko, «ideia zaparrada» teknika erabiliko dugu taldearen beharrak aztertzeko. Ahoz egin dezakegu, edo arbelaren laguntzaz, han hitzak jasotzeko, argazkiak, edo materialak, itxuraz loturarik ez duten ideiak, ametsak eta aukerak erakusten dituztenak, eta horiek izanen dira gure gida eta inspirazioa.

Idea zaparrada zera da, burura etortzen zaizkigun ideia guztiak esatea, zenbat eta orijinalagoak eta sortzaileagoak, hobe. Inoiz ez dira eztabaidatzen edo kritikatzeko, jaso besterik ez dugu egingen, orain ez dugulako bilatzen gehien iritzia jakitea, aitzitik ere, orijinaltasuna bilatzen dugu, orain arte inori bururatu ez zaiona.

Ondoren, ildo bateragarriak aztertuko ditugu, interes-guneak, loturak... Banakako interesen arabera ikasleak 4-6 laguneko taldeetan bilduko ditugu, proiektu bakar batean lan egin dezaten. Taldeek gai desberdinak aukeratzeko ahal dituzte, edo bi taldek gai bera.

Proiektuak izan daitezke: ikasgelaren liburutegirako ipuinak erostea, patioko jolasgunean hobekuntzak egitea, baratze bertikal bat egitea, adiskidetasunaren bankuak jartzea, zinemara joatea, arrainontzi bat egitea, etab.

### **C** Diseinua

Zenbait espazio aurreikusi behar ditugu, taldeek biltzeko eta ideiak garatzeko lekua izan dezaten. Guri dagokigu behar dituzten baliabideak eskuratzea, eta galderak eginen dizkiegu, beren proiektuaren alderdi guztiak zehaztu ahal izan ditzaten. Animatuko ditugu proiektua beren etxeetan komentatzeko, kontsultatzen, eta aurrera eramateko informazioa bildu dezaten. Esate baterako, proiektua bada baratze bertikala egitea, zehaztu beharko dira: espazioa, orientazioa, euskarria, lorategi motak, substratua, haziak, ureztaketa, kostuak eta mantenua.

### **D** Aurkezpena

Umeei beren proiektuak aurkezten ahal dituzte, esaterako, ahoz, maketen laguntzaz, eskemak, argazkiak, etab. Aurkezpena egin ondoren, beti besteen arreta eskertuko dute, eta galderak eta zalantzak argitzeko aukera eskainiko dute.

### **E** Erakusketa

Proiektuak ikusgai jarriko dira aldi batez, hezkuntza komunitateko pertsona guztiek ezagutzeko aukera izan dezaten. Fase horretan, garrantzitsua da azpimarratzea proiektu guztiak direla interesgarriak, zoriontzeko hitzak erabiltzea eta taldeari eskertzea alderdi zehatz hori hobetzeko modua aztertzen egin duten ahalegina. Proiektu guztiak dira baliotsuak, eta praktikara eramatea mereziko luke, baina eskura dugun aurrekontuak markatzen du gure muga. Aukeraturako proiektua edozein dela ere, guztiok irabazten dugu.

### **F** Hautaketa

Hainbat aukera ditugu proiektu finalista hautatzera-koan: umeen bozketa, helduen epaimahaia (familiak eta irakasleak), umeei eta helduei osatutako epaimahaia. Neska-mutilek zenbat eta parte-hartzaile eta erabakimen handiagoak izan, orduan eta hobe, eta aukera interesgarriak lirateke haien ikuspegiak jasotzea, bozketa baten bidez, eta epaimahaian integratzea.

### **G** Proiektuaren gauzapena

Behar den laguntza tekniko eta profesionalarekin, proiektua aurrera eramaten da eta hainbat lagun gonbidatuko ditugu inaugurazio egunera.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Gobernatzeko mekanismoak eratzea eskolan inplikatzeko bide baliotsua da, norbanakoen eta taldearen ongizatea lortzeko, eta eskola osora zabaltzen saiatuko gara. Ikasleek zenbat eta inplikazio handiagoa izan, gardentasuna eta ardura partekatua handiagoak izanen dira, helburuen lorpenean eta kontuak ematean.



## Ebaluazioa

Foku taldean, galdera irekiak planteatuz, aurrera eramandako lau proposamenen ardatza izan diren arreta elementuei buruz duten ikuspuntua askatasunez adierazteko aukera emanen diegu gonbidatu ditugun pertsoneri. Gidoi bat erabiltzen ahal dugu, esaterako:

Zer hobetu liteke eskolan? Nola inbertituko zenukete zuek dirua?  
Zer iruditu zaizue ikasgelan denbora libre izatea? Nola erabili duzue?

Mezu «zikin» bat ematen badut, ikuzgailuan garbitzen asmatuko zenukete? Adibidez: Ipuin hori haur txikitxoentzat da, gogaikarria da, ez dut gehiago entzun nahi, aspertzen naiz eta!

Hemengo norbaitek aprobetxatu nahi du zerbait eskertzeko?  
Hemengo norbaitek aprobetxatu nahi du zerbait eskatzeko?

Hemengo norbaitek aprobetxatu nahi du zerbaitengatik desenkusatzeko?  
Hemengo norbaitek aprobetxatu nahi du laguntza eskatzeko?  
Eskerrik asko parte hartzeagatik, beste zerbaiti buruz mintzatu nahi zenukete?

Proposamen horien jarraipena ere egin dezakegu, taldean duten eragina aztertuz, edo banaka ebazteko jardueraren bat proposatuz. Adibidez:

1. Idatzi txartel bat, nahi duzun kolorekoa, ikaskide bati.
2. Marraztu itzazu denbora libre duzun hurrengo egunean egingen dituzun 3 gauza.
3. Biribila jarri inguruan pertsonak ongi aditzen dutenean eta gurutzea jarri ongi entzuten ez dutenean.



4. Zer egingen zenuke egun batez irakaslea izanen bazina?



# 5 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa

4

karpeta

Gatazken ebazpena,  
zirkulu errestauratiboak  
eta bitartekaritza





## Gatazken ebazpena, zirkulu errestituatiboak eta bitartekaritza

### 4-1

#### **Gatazken antzerkitxoak**

Gatazkek, erregulazio emozionala, elkarrizketa, alternatibak, ahalduntzea

### 4-2

#### **Barkamena eta adiskidetzea**

Gatazkek, lagunarteko loturak berrosatzea, desenkusak

### 4-3

#### **Bake zirkulua: esker ona sentitzea**

Jardunbide errestituatiboak, zirkulu proaktiboa, introspektzioa.

### 4-4

#### **Berdinen arteko bitartekaritza**

Gatazken ebazpena, lankidetzea, berdinen arteko bitartekaritza

### **Ebaluazioa**

4.1

## Gatazken antzerkitxoak

Gatazkak, erregulazio emozionala, elkarrizketa, alternatibak, ahalduntzea



### HELBURUA

Gatazka egoerak txotxongiloen bidez irudikatzea oso eraginkorra da, umeak protagonisten lekuan jartzen direlako eta istorioan sartzen direlako. Gainera, esajeratzen ahal ditugu gatazkak alderdi batek galdu eta besteak irabazteko moduan ebazteak dituen ondorioak. Izan ere, arazo bat ongi konpontzeko modu bakarra hitz egitea baita, elkarlanean, eta ados jartzea, irabazi-irabazi erako konponbidearen bila.

Guri dagokigunez, antzerkitxoek aukera ugari eskaintzen digute:

- Fikziozko egoera bat antzezteak, taldearekin landu nahi dugun gai delikatu edo konprometituren bat irudikatuz, esaterako, heriotza eta dolua, immigrazioa, klima aldaketa, umeekiko tratatu txarrak, etab.
- Egoera erreala irudikatzea, zeharka heltzeko: eskola jazarpena, bazterkeria, lapurretak eskolan, pintaketak hormetan, liskarrak, materialak galtzea, desordena, arreta falta, irainak, gezurrak, etab.
- Taldea inplikaraztea gatazka baten ebazpenean, proposatzen dizkiguten amaiera desberdinak antzeztuz.
- Taldea inplikaraztea txotxongiloen eskuetan oso amaiera txarra izan duen gatazka baten ebazpenean; beste amaiera bat bilatzeko gai gara?
- Taldea inplikaraztea gatazka baten kudeaketan, hasierako eszena antzeztuz (gatazka planteatzea) eta amaierako eszena (gatazka ebazia) eta bien bitarteko zatia asmatzeko eskatzea; zer egin zuten berriz ere bakean bizitzeko? Zer egin zuten hautsitako adiskidetasuna berreskuratzeko? (Ebazteko prozesua, estrategiak).

### FOKUA ETA EKINTZAK

Proposamenaren barnean jasotzen dira egoera zailak, taldean enbarazua sortzen dutenak, eta egoera horietako batzuk antzezteak, txotxongiloak erabiliz.

#### A Kexen harresia

Pertsona bakoitzari eskatuko diogu marrazteko eskolan gertatzen den zerbait, haserrarazten duena, edo molestia eragiten diona. Amaitu ondoren, marrazkiak erakutsiko ditugu eta banan-banan, pertsona bakoitzak azalduko du zer ez duen gustukoa, eta gainerakook ongi ulertu dugula adieraziko dugu. Eszena horiek, gainera, ideia anitz emanen dizkigute txotxongiloekin antzeztepenak egiteko, hor ez delako beharrezkoa gidoi oso landu bat, aski baita gatazka eta konponbide erasokor edo pasibo bat antzezteak, umei lankidetzan aritzeko aukera emateko, benetan baliagarria den konponbidea aurkitu arte. Adibidea erakusten dugu ondoren.

#### • Antzezpenean: «Liburu hegalararen kasua»

Planteamendua: Bi txotxongilo irakurtzen ari dira, bakoitza bere liburuarekin. Haietako baten liburuak dibertigarria dirudi, lehenbizi irriño batzuk egiten ditu, ondoren irriz lehertzen da, eta azkenean lurrean bueltak bukatzen du (irri kutsakorra, iraunkorra, publikoa kutsatu arte). Beste txotxongiloak zeharka begiratzen dio, arnastuta dabil, belarriak tapatzen ditu, besteari isiltzeko keinuak egiten dizkio, eta oso, oso larri dago (irriz ari denak ongi ikusi du, baina ez dio batere kasurik egin). Irriz lehertu den txotxongiloa altxa da, liburu berriz apalategian uzteko, besteak zangotrabatu du, eta liburu hegana ateratzen da leihotik. Eta orain zer? (Bi txotxongiloek esaldi hori esan dute biek batera, eta publikoari begiratzen diote, ideien esperotan).

#### • Arazo konpontzeko umeek ematen dituzten konponbideak antzeztuko ditugu.

Baten batek esaten badu eskatzen ez den zerbait, antzezpenean distortsionatuz, ez dugu antzeztuko, edo antzeztuko dugun amaierak ez du arazo konponduko, baina, oro har, hainbat amaiera antzeztuko ditugu (tristeak, alaia, erasokorra, lankidetzazkoa) onena aukeratu arte.

#### • Istorioren amaiera antzeztuko dugu, eta bitartean zer gertatu den asmatzeko aukera emanen diegu ikusleei

Azken eszenan bi txotxongiloak ikusten ditugu, liburu bat bera irakurtzen eta irriz lehertzen, baina batere asotsik gabe, haien espresioa bakarrik ikusten dugu. Nola lortu dute? Amaiera hau irabazi-irabazi erakoa da, liburutegian isiltasuna dagoelako eta aldi berean txotxongiloak ongi pasatzen ari direlako.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Uneren batean taldea harritu dezakegu, txotxongi-  
loei «kontsulta» eginez, ea nola jokatu behar du-  
gun arazo baten aurrean, gauza larria baita, zenbait  
lagun tartean daude, eta oraindik konpondu gabe  
dagoelako. Normalean, umeak ohituta daude errie-  
tak eta zigorrak eramaten, baina gauza segurutzat  
dute beren arazoak helduek konponduko dizkiete-  
la. Pixkanaka-pixkanaka, tresnak emanen dizkiegu,  
gure antzerkitxoan gertatu den bezala, gatazkan sar-  
tuta daudenek beraiek konpon ditzaten arazoak, eta  
eginkizun horretan, beti izanen dute gure laguntza eta  
taldearen laguntza.



## Barkamena eta adiskidetzea

Gatazkak, lagunarteko loturak berrosatzea, desenkusak



### HELBURUA

Umeek, ia era automatikoa, barkamena eskatzeko ohitura hartu dute korapilo batetik ateratzeko, eta, honezkerok, «barka, sentitzen dut, ez dut berriz eginen» adierazpideek zentzua galdu dute.

Barkamena, benetan, besteari min eragin diola dakien pertsonaren behar bat da, eta edozein gauza eginen zukeen gertatu dena gerta ez zedin (gauza ezinezkoa) edo eragin dako mina konpontzeko, ahal den neurrian (gauza egingarria). Kaltea jasan duen pertsonak ere barkamenaren beharra dauka, bizitzan bakean aurrera egin ahal izateko, hau da, betiko hipotekatu gabe, jasandako mina gauza guztien ardatzean jarri duelako. Barkamena eskatzea eta ematea borondatezko ekin-tzak dira. Barkamenak eta adiskidetzak indartsu-ago egiten dituzte pertsonak eta haien arteko loturak. Batzuetan barkamena ematen da, baina loturak betiko etenda geratzen dira, eta adiskidetzarik ez dago.

Hona ekarriko dugun ideia da barkamena keinuen, hitzen eta ekintzen bidez eska daitekeela, eta beti zintzoa izan behar duela.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Dramatizazio txikien bidez erakutsiko ditugu bi jokatibide onartezin, beste pertsona bati kaltea eragiten diogunean, eta era zintzoan desenkusatzeko bi modu.

#### A Barkamena bihotzetik eskatzea

Eszena txiki bat antzetzuko dugu, boluntario baten laguntzaz: esaterako, oina zapaldu diogu nahi gabe. *Sketx* hori lau aldiz antzetzuko dugu, lau amaiera desberdin emanez.

1. Oina zapaldu eta oihu egiten dugu: Kendu ba! Beti traban zaude eta!
2. Oina zapaldu eta, gelditu ere egin gabe esaten dugu: Barkatu!
3. Oina zapaldu eta, gelditu ondoren, esaten dugu: Sentitzen dut! Min eman dizut? Ez zaitut ikusi! Nire errua izan da, despistaturik nentorren eta! Barkatuko didazu, faborez? Hurrengoan kontuz ibiliko naizela hitz ematen dizut!
4. Oina zapaldu, gelditu gara, eta esaten dugu: Barkatu! Min hartu duzu? Ongi ibiltzen ahal zara? Zatoz, lagunduko dizut eta zurekin eseriko naiz hobeki sentitu arte. Besarkada bat emanen didazu, barkatzeko?

*Sketx* horiek alderatuko ditugu eta ondorioak aterako ditugu. Lehenbizikoa ez da gure estiloa, hori ez da zuzena, inori min ematen badiogu aitortu behar dugu. Bigarrenak ere ez digu balio, barkamena eskatu dugulako eskatze hutsagatik, baina ez da zintzoa izan, nabari zaigu ez dugula kezka handirik beste pertsonari gertatu zaionagatik.

Hirugarrena hobeki dago, izan ere:

- interesez galdetzen diogu ea zer moduz dagoen
- aditasunezko hitzak erabiliz desenkusatu gara
- errua gurea dela aitortzen dugu
- bihotzez hitz ematen dugu ez dela berriz gertatuko

Laugarrena ere oso ongi dago, izan ere, barkamena eskatzeko hitz asko erabiltzen ez badugu ere, eragin diogun mina konpontzeko ahalegina egin dugu:

- desenkusatu gara
- interesez galdetu diogu ea zer moduz dagoen
- hobeki sentiarazteko ahalegina egin dugu
- elkar besarkatu dugu

Analisi hori partekatu ondoren, beste boluntario bat eskatuko dugu eta ileetik tira eginen diogu, ilea guztiz nahasiz (edo beste eszena txiki bat).

1. Mototsetik tira egin eta oihu eginen dugu: Ergela!
2. Mototsetik tira egin eta erdi barrezka esan dugu: Sentitzen dut!
3. Mototsetik tira egin eta esanen dugu: Sentitzen dut! Min handia eman dizut? Kontrola galdu dut! Sutan jarri naiz, lasterketa irabazi duzulako! Barkatuko didazu, faborez? Ez dut berriro eginen, hitz ematen dizut!
4. Mototsetik tira egin eta esaten dugu: Barka! Min hartu duzu? Mototsa konpontzen utziko didazu? Lasterketa irabazi duzu, eta ni haserretu egin naiz horregatik. Besarkada bat emanen didazu, eta barkatuko didazu?

*Sketxak* komentatzen ditugu eta egon daitezkeen zalantzak argitzen ditugu. Ondoren, berriz ere azpimarratuko dugu gauza bere onera itzultzeko ideia,

konpontzeko, ordainetan zerbait ona egiteko, beste pertsona ongi senti dadin. Hori barkamena eskatzea baino gehiago da, adiskidetzea da. Ondoren, hainbat egoeratarako «konponketak» imajinatuko ditugu, esaterako:

- **marrazki bat puskatu** »»»»» itsatsi, beste berri bat egin, gurea eman...
- **lurrera bota** »»»»» altxatzen lagundu, sendatu zauri txikia badu, harekin egon jostatzen jarraitu ezin badu...
- **jostailu bat puskatu** »»»»» berriz konpondu, berri bat oparitu, gurea utzi...

### **B Saiakera orokorra**

Binaka, egoera bat pentsatu eta bi bukaera zuzenak bakarrik antzetzuko dituzte: barkamena hitzez eskatzea eta barkamena ekintzez eskatzea.

6 laguneko taldeetan hiru *sketxak* antzetzuko dituzte eta bat aukeratuko dute talde osoaren aurrean antzetzeko. 4 edo 5 *sketx* finalistak antzetzen dira guztientzat, txaloak jo eta komentarioak eginen ditugu.

### **C Barkamenik gabe**

Komentatzeko falta zaigu zer gertatzen den barkamena eskatzen ez badigute edo ematen ez badigute. Barkamena eskatzen ez badigute, argi dago, kaltea jasan duen pertsonak, oso modu asertiboan, zer gertatu den jakinaraziko dio eta desenkusatzeko eskatuko dio, era honetan:

—Maria, oina zapaldu didazu eta min dut, eta zu desenkustatzea nahi nuke.

—Andoni, nahita egin didazu tira mototsetik, min eman didazu eta triste nago, zu desenkusatzea nahi nuke.

Barkamena eman nahi ez badigute, barkatzeko zer egin dezakegun galdetuko dugu, eta hala ere nahi ez badu, handik gutxira berriz galdetuko diogu, ea hobeki sentitzen den, eta berriz eskatuko diogu barkamena.

—Zerbait egin dezaket barkatzeko?

—Nola duzu oina? Hobeki zaude? Barkatuko didazu?

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Pertsona herratsuak, edo erruduntasunaren harra barnean daramatenak, sentimendu negatiboak adierazten dituzte, eta ez diete uzten azaleratzen sentimendu positiboak. Enpatiatik aritzea, berriz, lagungarria da beste pertsonen lekuan jartzeko, hobeki ulertzeko eta errukia sentitzeko. Horregatik, barkamena eta adiskidetzea, zintzoak direnean, onuragarriak dira, eta are sendagarriak ere.

Azkenik, gogora ekarri behar da ahaztea eta barkatzea ez direla gauza bera, izan ere, ahazten saiatzeak esan nahi baitu mina oraindik handiegia dela, eta ez duela lekurik uzten une horretan gertatutakoari heltzeko

4.3

## Bake zirkulua: esker ona sentitzea

Jardunbide errestitatiboak, zirkulu proaktiboak, introspektzioa



### HELBURUA

Zirkulu errestitatiboek bizikidetzara ona sustatzeko egiten dira, eta haien helburuetako bat da balioak praktikan jartzea. Horregatik, batzuetan antolatzen dira esperientzia zehatz bat bizi ahal izan dezagun eta osotasun baten parte senti gaitezten.

Proposamen honen ardatza izanen da esker ona sentitzea gure bizitzan dauden gauza zoragarri guztiengatik, eta ikastea asetasunez eta ongizatez betetzen gaituzten une eta gauza txikien kontzientzia hartzen eta horiek balioesten.

Sinbolismoz jositako zirkulu bat egitera goaz, eta introspektzioak leku seinalatua du jardura honetan. Komenigarria da, beraz, espazioa egokitzea, gure barneko aldearekin konektatzeko eta bakea aurkitzeko edo sortzeko. Normalean, zirkuluaren erdian zapi edo oihal koloretsu bat jartzen da, eta gainean gauza naturalak jartzen dira (oskolak, hosto lehorrak, harriak, enborrak, lumak, katilu bete ur, etab.) eta gauza iradokigarriak (argazkia, pelutxeak, led kandelak, musika tresnak, ha-gaxka magikoa, etab.), guztiengatik bistan.

Zirkuluek beti erritual bera jarraitzen dute, eta guk ere hiru faseak mantenduko ditugu:

1. **Irekiera:** hasierako azterketa eta nahastea.
2. **Konexioa:** zirkuluaren helburua.
3. **Itxiera:** dibertsioa eta agurra.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Aulkiak zirkuluan jarriko ditugu edo, beharbada, oraingo honetan kuxinen gainean eseriko gara lurrean. Hitzaren lekukoa eskuetan dugula eseriko gara; beti erabiltzen dugun lekukoa erabil dezakegu, edo oraingo honetarako zerbait naturala erabili, esaterako euriaren makila. Isilik geratuko gara, jende guztia esertzen den bitartean, begiradaz agurtu eta eskertuko diegu hemen egotea zirkulu berezi honetan bildu direnei.

#### **A Irekiera: hasierako azterketa eta nahastea**

Esker oneko hitz batzuk esanez hasiko gara, taldearekin ongi heldu den edozein motibo hartuta: elkarrekin egotea, egin dugun zerbaitetan lortutako arrakasta, elkarrekin bizi izandako une bat...

Zirkulua eskerrak ematera dedikatuko dugula azalduko dugu. Hasteko, begiradaz aztertuko dugu zirkuluaren erdia, eta isiltasunez kontzentratuko gara objektu bakar batean, eta arretaz begiratu diegu horri, une batez. Ondoren, euriaren makila aurkeztuko dugu hitzaren lekuko gisa, eta txeko erronda bat eginen dugu, begiz jo dugun objektua izendatuz, eta gogora etortzen zaigun hitz bat erantsiz. Ni hasiko naiz: kandela, argia. Beste pertsona batzuek esanen dute: karakola, itsasoa; luma, kilimak; kandela, maitasuna; txilina, irria... Inongo iruzkinik erantsi gabe arretaz eta enpatiaz entzuten ditugu neska-mutilen hitzak. Euriaren makila berreskuratzean, esker oneko hitz orokor batzuk esanen ditugu.

«Azkura» jolasean ariko gara, alegia, gure izena esan, eta azkura dudan gorputz atal bat ere aipatuko dugu: «Eduardo naiz eta azkura dut hemen» (sudurra seinaltuz) eta ondoko pertsonak errepikatuko du: «Eduardo du izena eta azkura du hemen» (Eduardori sudurrean hatz eginez). Horrela biribil osoaren itzulia egin arte.

#### **B Konexioa: zirkuluaren helburua**

Eskerrak emateko André van Hissenhoven egileak egindako kantua ikasiko dugu\*.

Eskerrak ilargiari, eskerrak eguzkiari.

Eskerrak urari, haizeari eta itsasoiari.

Eskerrak egunsentiko hegaztiari.

Eskerrak Lurrari eta hotzari ere bai, hotzari ere bai.

Eskerrak loari eta esnatzeari.

Eskerrak zuhaitzari eta askatasunari.

Eskerrak amari eta eskerrak aitari.

Eskerrak bizitari, gauza guztietan baitago, gu guztiongan baitago.

Eskerrak nire begiei eta nire oinei.

Eskerrak ikus dezakedan guztiagatik.

Eskerrak gauari, atsedena ekartzen baitu.

Eta niri begira dauden izarrei ere bai, niri begira dauden izarrei ere bai.

Uh-uh-uh-uh...

Kantatu eta uneaz gozatu ondoren, azalduko diegu bidaia bat egitera goazela gure barneko aldean, ikus-teko nolakoak diren gure pentsamenduak eta gure sentimenduak. Isilik geratuko gara, begiak itxita edo

\* Eskuragarri: <https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1Xd1fo>

zirkuluaren erdian finkatuta. Isiltasunezko une baten ondoren, ahots leunaz, introspektzorako une hau eramanen dugu: gure barnean bilatuko ditugu esker ona sentiarazten diguten hiru gauza, batzuetan hor ditugula ahazten ditugunak, baina gure bizitzan oso garrantzitsuak direnak. Kantuan esaten diren horiek bezalakoak izan daitezke, edo egunero zoriontsu egiten gaituzten gauzak, esaterako baso bete esne beroa ohera joatean, okindegiaren usaina eskolara bidean, aitonaren esku indartsu eta zimurtsua, enborra dirudiena...

Pixkanaka-pixkanaka, begiak irekiko ditugu eta euriaren makila (hitzaren objektua) erdian utziko dugu, gainerako gauzekin batera, eta gonbidatuko dugu, zerbaitengatik eskerrak eman nahi dituen edonor, altxatzeke, makila hartu, eskerrak eman eta makila berriz ere lurrian uzteko (edo gauza bera egin nahi duen beste bati emateko).

### **C** Itxiera: dibertsioa eta agurra

Bi zirkulu zentrokide osatuko ditugu, pertsona kopuru berekoak, eta barnekoei eskatuko diegu bira egin eta atzekoekin bekoz beko jartzeko. Eskerrak emateko modu asko daude, eta horixe egingen dugu, emanen ditugun jarraibideei jarraikiz. Jarraibide bakoitzaren ondoren, barneko zirkuluko pertsonak bakarrik mugituko dira leku bat eskuinalderantz, eta bikote berriak osatuko dira. Jarraibide batzuk:

- Eskerrak ematen ditugu begiradaz eta irribarretsu.
- Eskerrak ematen ditugu esanez «mila-mila esker».
- Eskerrak ematen ditugu bizkarreko adeitsu bat emanez.
- «Milesker» esaten dugu eta eskua bihotzera eramaten dugu.
- *Thank you* esaten dugu eta bi esku ahurrak aurreraka jarriz pareko pertsonaren esku ahurrak jotzen ditugu (amerikarren erara).
- *Merci beaucoup* esaten dugu eta masailean hiru musu ematen dizkiogu elkarri (frantsesen erara).
- *Taiku* esaten dugu eta sudurra hiru aldiz igurzten dugu (eskimalen erara).
- *Arigato* esaten dugu eta burua makurtuz agurtzen dugu (japoniarren erara).

Ixteko azken erronda hitzaren lekukoa erabiliz egingen dugu. Orain esanen dugun gauza gaur arratsaldean egingen dugu, gure bizitza pozteko. Ni hasiko naiz: telefonoz hots egingen diot nire adiskiderik onenari harekin pixka bat hitz egiteko. Ekarpen guztiak dira baliagarriak eta adi entzuten ditugu: telebistako sail kuttuna ikustea, izozki bat jatea, amonari bisita egitea, parkera jaistea, marrazki bat egitea nire lehengusuaren urtebetetzerako, etab.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Zoriontsu izan ahal izateko, garrantzitsua da daukaguna baloratzea eta gauza guztiez gozatzea. Ideia hori ulertzeko eta zabaltzeko lagungarria izan daiteke ondoko istorio hau:

«Emakume bat goizean jaiki da eta, ispiluan begiratuta, buruan hiru ile besterik ez duela ikusi du, eta zera esan du: zoragarria! Gaur txirikorda egingen dut! Hurrengo egunean, bi ile besterik ez du, eta zera esan du: Bikain! Gaur marra erdian orraztuko naiz! Biharamunean ile bakarra du, eta esan du: Gaur zaldi buztana egingen dut! Azkenik, ile bakar bat ere ez zaio geratzen, eta horra zer esan duen: hau poza! Gaur ez dut orraztu beharrik!».

4·4

## Berdinen arteko bitartekaritza

Gatazken ebazpena, lankidetzak, berdinen arteko bitartekaritza



### HELBURUA

Berdinen edo parekideen arteko bitartekaritza gatazken kudeaketa positiboa egiteko zerbitzua da. Hori betetzeko, eskolako ume batzuek bitartekaritza egiteko prestakuntza jasotzen dute, beren zerbitzuak eskatzen dituzten pertsonen gatazka ebazten lagundu ahal izateko. Normalean, 10-12 urte bitarteko ikasleak dira, eta era horretan, lidergo positiboa hartzen dute eskolan, gainerakoei mezu argia helaraziz, elkarrizketaren eta bizikidetzak baketsuaren alde.

Ikasle bitartekariak bikoteka lan egin ohi dute (bitartekari-kidetzak) atsedendialdiaren orduan, eta txandak egiten dituzte, astean gehienez egun batean egokitzen zaiela bitartekaritza egitea. Gainerako umeek arazoa dutenean, haien laguntza eskatzen dute, eta leku lasaigo batera joaten dira, bitartekaritza egiteko.

Batzuetan gertatzen da norbait irakaslearengana negarrez urtuta joatea, beste pertsona bati leporatuz min egin izana. Gure ohiko esku-hartzea izaten da pertsona hori ekarrarazteko agindua ematea, berehala errieta emateko. Esku-hartze bizkor hori bidegabekeria gisa bizi izan ohi du errieta hartzen duenak, eta defentsarik gabeko biktima gisa uzten du bestea, izan ere, helduaren aldetik espero zuen erantzuna, beharbada, nahikoa iruditzen ahal zaio, baina jaso duen kaltea ez du erreparatzen. Egia da ia beti exijitzen diogula mina eragin zuenari deskusatzeke, baina barkamena eta adiskidetzak, bihotzez eskatu eta ematen ez badira, bortitzak dira.

Ordea, eskolan ikasle bitartekariak ditugunean, guztia errazten da, gatazka onez onean konpontzeko gaietan adituak diren esku uzten ditugulako. Haur eskolako umeek prozesu hau barnatzen has daitezten, beharrezkoa da ulertaraztea norainoko garrantzia duen lankidetzak konponbide ona aurkitzeko.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Lankidetzak jolasak erabiliz, umei erakutsiko diegu elkar hartuta emaitza hobekien lortzen dituztela, nor bere kabuz baino.

#### A Beldar erraldoia

Lau laguneko taldeak osatzen ditugu, eta lurtean eseriko dira, hankak zabalik dituztela, bata bestearen atzean estu-estu, beldar baten moduan aurrera egiteko. Buruak bakarrik eramaten ditu begiak zabalik,

eta gainerakoek itxita. Ezin dira banandu une bakar batean ere, eta haien helburua da beste beldar bat aurkitzea, beldar handiago bat osatzeko. Eta horrela, suge garaiezin bat osatzen duten arte.

#### B Pirainen ibaia

Lurrean karratu handi samar bat marraztuko dugu (edo sokaz zedarrizten dugu); barruan, eta guztietako litxarreriak izanen dira (sagarrak, mandarinak, platanok, intxaurrak, jostailu txikiak, puzzle baten piezak, eraikuntzak). Ertzetik, beharbada beso luzeak dituen ikasle bat iristen ahal da zerbait hartzera, baina gehienek ezin dute. Ezin da inongo objekturik erabili iristeko, eta are gutxiago ibaian sartu, piraina beldurgarriez beteta dagoelako.

Jostatzen ahal gara talde osoarekin, edo bi karratu marraztu eta taldea bitan banatzen ahal dugu. Guztien artean estrategia egokiak bilatu behar dituzte, ahalik eta litxarrerria gehien eskuratzeko.

#### C Collage lehiaketa

Seiko taldeetan banatuta, collage bat egin behar dute, xehetasun guztiez jasotzeko pertsona baten erretratua. Horra zenbait adibide.

Hori egiteko 30 minutu bakarrik izanen dituzte. Ezin dute deus hartu beste talde batetik, baina eskatzen ahal diete, negoziatu, eta trukatu, nahi dutena lortzeko.

Ikasgelan sartu aurretik, taldeak osatuko ditugu, zenbaki bana emanen diegu, eta esanen diegu mahaira joateko, beren taldearen zenbakiarekin, eskuak atzean dituztela, mahaiaren inguruan jartzeko, eta begiratzeke, besterik gabe, hor dituzten materialak.

Talde bakoitzak kartoi meheko oinarri bat eta aldizkari bat izanen ditu. Gainera, 1. taldean 12 guraize izanen dituzte; 2. taldean 12 kola pote; 3. taldean aldizkari pila bat; 4. taldean errotulagailu kaxa batzuk; eta 5. taldeak oihal puska izanen ditu, jantziak, kapekak, xingolak, egiteko.

Seinalea emanda, collagea egiten has daitezke. Umeak lankidetzan aritzen badira, agudo eta arazorik gabe adostuko dira baliabideak trukatzeko eta beren lana gauzatzeko, izan ere, materialak badira, aski eta sobera. Baina, elkar ulertzen ez badute, beharbada ordu erdiren buruan inork ez du bere erretratua amaitu, materialak lurtean sakabanatuta egon dira, eta hainbat lagun haserre izanen ditugu, sesioa izan ez badute.

### **D Lankidetzaren irabaztea da**

Solasaldia eginen dugu, jarduera hauetan parte hartuta «ikasi» dugunari buruz, edo jarduera zehatz batean. Ikusiko dugu lortu nahi duguna zenbat eta inportanteagoa izan, orduan eta beharrezkoagoa dela lankidetzaren aritzea. Beldar erraldoiaren jolasean, jokoan genuen bakarra zen suge garaiezinaren partaideak izatea; pirainen ibaian jokoan genuen litxarrieriak eskuratu ahal izatea; collage lehiaketan jokoan genuena zen gure lana amaitu ahal izatea. Askotan gogoratu behar dugu lankidetzaren beharrezkoa dela, batez ere norbaitekin gatazka edo arazo bat dugunean.

Neska-mutil bitartekariak lagunduko digutela azalduko dugu, konponbide onak aurkitzeko lankidetzaren erraztuko dutelako. Edo hobe, azaldu beharrez, eskolan bitartekaritza egiten duen bikote bat gonbidatzen badugu, konpondu duten kasuren bat azal diezaguten.

Eskolan oraindik ez badugu bitartekaritza talderik, *El puente (Zubia)* izeneko laburmetraia ikusten ahal dugu\*. Argi erakusten du arazoak konpontzeko garaian lankidetzaren duen garrantzia.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Talde osasungarri bat, edo talde ona, ez da gatazkarik ez duena, ez eta hurrik eman ere. Gatazkek erakusten dute taldeak bizitasuna eta kezkek badituela, eta aktiboa dela, ekimena baduela eta aurrera egiteko gogoia ere bai. Talde geldo batean, ez da gatazkarik izaten, baina aurrerapenik ere ez; asko bultza edo tira eginda ere, badirudi ez dagoela interesgarria edo motibagarria den deus ere.

Baina bestalde, taldeak eta taldea osatzen duten ki-deek baliabideak izan behar dituzte eskura, erronka nahiz gatazkei aurre egiteko, guztien onurarako eta minik eragin gabe. Bitartekaritza prozesuak bakezko tresnak erabiltzen ditu emaitzak lortzen laguntzeko, eta horregatik funtzionatzen du, eta eskolan erabiltzea komeni da.

Interesgarria izanzen litzateke dokumentatzea zer estrategia bereganatzen dituzten umeei, nola eramaten dituzten aurrera, eta zer balio eraikitzen ari diren esperientzia horren bitartez.

\* Hemen eskura dezakegu: <https://www.youtube.com/watch?v=sWpFOAq1Jq0>

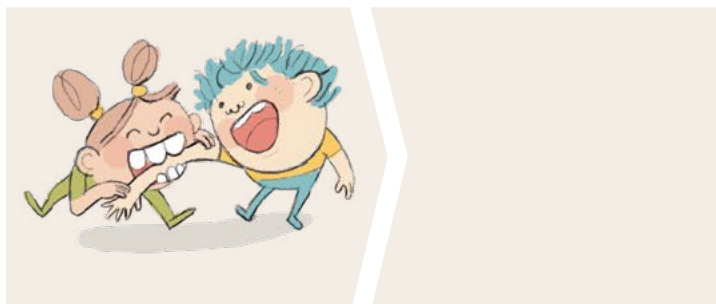


## Ebaluazioa

Gaitasun sozioemozionalak nola garatzen diren baloratzeko, ondoko ariketa hauek binaka egitea iradokitzen dugu:

1. Isilik, batere hitzik egin gabe, marrazki bat egin behar dute orri berean. Pertsona bat hasiko da eta besteak begiratu besterik ez du egingen. Txilina jotzean, marrazten ari zena geldituko da eta besteak jarraituko du. Txilina hainbat aldiz joko dugu.

2. Istorioaren amaiera marraztu ezazu.



3. Marraztu zoriontsu egiten zaituzten eta eskertzen dituzun hiru gauza.

▶ Baloratuko ditugu enpatia, lankidetzaz, gatazken kudeaketa.

▶ Baloratuko ditugu enpatia, gatazken kudeaketa, erreparazioa, barkamena eta adiskidetzaz.

▶ Baloratuko ditugu introspektzioa eta esker ona.

Foku taldean interesgarria izanen da modu irekian mintzatzea gai bakar baten inguruan: taldean gertatzen diren gatazkek. Parte hartzen duten umeei kontatzen dituzten egoeren bitartez (gertatzen denaren gaineko behatoki gisa), aukera izanen dugu jakiteko zein teknika erabiltzen dituzten eta zein ez. Beraz, gure esku-hartzeak era honetakoak izan litezke:

Barkamena eskatu zuten? Zerbait egin zuten beste pertsona hobeki sentitu zedin?

Gauzak hitz eginez konpondu zituzten? Laguntza eskatu zioten bitartekaritza taldeari?

Beste pertsonaren ikuspuntua entzun zuten? Konponbidearen bila lankidetzaz aritu ziren?





# 5 tresnen kutxa ONGIZATE EMOZIONALA

maletatxoa

5  
karpeta

Ongizate emozionala,  
bakea eta zoriona





## Ongizate emozionala, bakea eta zoriona

### 5-1

#### **Gauza handi eta txikiek sentiarazten digute**

Sentsibilitatea, betetasuna,  
espiritualtasuna

### 5-2

#### **Superbotereak**

Gizarte kontzientzia, ingurumen  
kontzientzia, elkartasuna, ekologia,  
sormena

### 5-3

#### **Atsedeen une bat**

Autokontrola, lasaitasuna, kontzientzia  
osoa, bizitzarako trebetasunak

### 5-4

#### **Parte hartzeko eskubidea**

Prosoziabilitatea, demokrazia, umeen  
eskubideak

#### **Ebaluazioa**

5.1

## Gauza handi eta txikiak sentiarazten digute

Sentsibilitatea, betetasuna, espiritualtasuna



### HELBURUA

Bizitza eta unibertsoa oraindik enigma bat dira gizate-riarentzat, eta neska-mutilek ezin konta ahala galdera egiten dizkiote beren buruari bizitzaren misterioen inguruan: Arrainek zergatik ez dute bekainik? Zer gertatuko litzateke egun batez eguzkia aterako ez balitz? Zeruko izarrak eta itsasokoak familia berekoak dira? Azken pertsona hiltzen denean, zer gertatuko da lurrean? Kanean bizi diren pertsonak ez dira inorenak? Zergatik agintzen dute helduek? Ametsak nondik heldu dira? Harria errekarra botatzen dudanean, uhinak zergatik dira biribilak? Edo, Jainkoak mundua egin zuenean, eguna edo gaua zen?

Proposamen honen helburua da gogoeta egitea handiak garela sentiarazten diguten gauza txikiak buruz eta txikiak garela sentiarazten diguten gauza handiak buruz. Dimentsio espiritualak umeen ongizateari laguntzen dio, pertsonen eta unibertsoaren arteko konexioa sentitzeak norbanako gisa gainditzen gaituen zerbaiten parte garela sentiarazten digulako, eta horrek uzkuertzen, liluratzten eta betetzen gaitu, eta indarra, alaitasuna eta lasaitasuna ematen dizkigu.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Hasieran galdetuko dugu nola sentitzen garen gauza izugarri handien aurrean, izan ere, ez ditugu ulertzen, baina oso-oso txikiak sentiarazten gaituzte, ia hutsaren hurrengo. Eta ondoren, txanponaren beste aldea aztertuko dugu zera ikusteko, pertsona txikiok ere, gure handitasun uneak ere izaten ahal ditugula. Ondoren hainbat erritual eginen ditugu, makro-mikro konexio une hau finkatzeko.

#### A Solasaldia

Hasteko, gauza handiei buruz mintzatuko gara, liluratzten gaituzten eta hain txikiak sentiarazten gaituzten gauzei buruz: galaxiak, dinosauroak, unibertsoa, Everest mendia, eguzkia, piramideak, ozeanoa, infinitua, maitasuna, ontasuna, eskuzabaltasuna, edertasuna, bakea, isiltasuna... Imajinatzen ditugu?

Ondoren, handiak garela sentiarazten diguten gauza txikiak buruz mintzatuko gara: amari laguntzea erosketako poltsa astunekin; aitonari estankora bidean laguntzea, niri helduta eror ez dadin; eskolara joateko motxila neronek prestatzea; kotxea mangeraz garbitzea; igerilekua flotagarririk gabe gurutzatzea igeri; etxeko aldapa bizikletan igotzea; nik neronek orraztea nire burua; arropa zaharra eramatea

bestek aprobetxatzeko biltzen duen leku batera; bihotz handia izatea...

Komentatzen ahal dugu badirudiela hari ikusezin batek lotzen duela guztia, handia eta txikia, txikia eta handia.

#### B Isiltasuna aditzea

Kandela bat piztuko dugu, eta sugarrean kontzentratzen garen bitartean isilik geratuko gara, normalean oharkabean pasatzen zaizkigun soinu txiki ugariak aditu nahian. Sugarra itzaliko dugu eta aditu ditugun soinu horiei izena jarriko diegu.

#### C Eguzki lorea

Biribilean jarrita, eskutik helduta, imajinatuko dugu gure bihotza eguzki distiratsu bat dela, eta beroa bidaltzen diela gure eguneroko bizitzan inguruan ditugun pertsonari. Pertsona bakoitza hasiko da maitasuna bidaliz aurrean duen pertsonari, eta ondoren, pixkanaka-pixkanaka, lekutik mugitu gabe jiraka hasiko da, eguzki lore baten moduan, eta maitasuna hurrengo pertsonari bidaltzen, eta horrela biribila osatuz.

#### D Izarra

Artile mataza bat behar dugu, kolore politekoa, lurrean nabarmentzen dena. Biribil perfektua osatu behar dugu aulkiekin, oso argi utziz nor geratzen zaigun pare pare. Pertsona horri begiratu, eta haren izena eta zenbat maite dugun esanen diogu: Jasone, ozeanoa bezainbeste maite zaitut. Ondoren, pertsona horrengana goaz mataza eskuetan dugula (edo lurrean bueltaka botako diogu), behin edo bitan pasatuko dugu aulki hankaren inguruan, eta mataza Jasoneri emanen diogu. Berak zerbait polita esan behar die parean dituen pertsonetako bati, haria haren aulkieren hankaren bueltan pasa, lotzeko, eta ondoren mataza hari eman. Amaitzean ikusiko dugu lurrean izar eder bat dagoela, eta gutako bakoitza haren parte garela. Berriz ere handiak gara!

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Espiritualtasunak ongizatea eragiten du, bizitzari zentzua ematen eta esperantzaz eta baikortasunez eramaten laguntzen digulako. Haurrak berez zaugarriak direla uste izaten da, baina haiek babesteko eta indartzeko modua ez da gehiegizko babesa, ez eta paternalismoa ere, baizik eta, haien gaitasun fisikoak, mentalak, emozionalak, sozialak eta espiritualak sustatzea. Ildo horretatik, eskolak zorrotz bete behar ditu bere eginkizunak, batez ere guk eskainiko dizkiegun aukeren menpeko diren haurrei dagokienez.



5.2

## Superbotereak

Gizarte kontzientzia, ingurumen kontzientzia, elkartasuna, ekologia, sormena



### HELBURUA

Gainerako pertsonen eta munduaren arazoen kontzientzia hartzeak gure kezak erlatibizatzen laguntzen digu. Umeek ulertzen dute zenbait gauza gaizki doazela, errealitatearekin kontaktuan bizi direlako, eta informatzen direlako. Gainera, sentiberatasun berezia dute auzi ekologiko eta humanitarioen inguruan, eta kausa horiekiko elkartasuna erakusten dute.

Auzi horiei buruz hitz egiteak, eta egunen batean konponduko direla imajinatzeak lasaitasuna, esperantza eta ongizatea ematen dituzte. Gainera, agerian jartzen du norbanakoaren ongizatea eta zoriona ongizate eta zorion kolektiboari lotuta daudela.

### FOKUA ETA EKINTZAK

*World kafea* teknika erabiliko dugu hitz egiteko kezkatzen gaituzten eta aldatu beharko liratekeen munduaren alderdien inguruan. Ondoren, margolaritza jarduera bat eginen dugu, non pertsona bakoitzak margotuko duen munduko arazoren bat konpontzeko botere magikoa duen superheroi bat.

#### A World kafea

Ikasgela konbentzio zentroa bihurtuko dugu. Mahaiak eta aulkiak bilduta daude erdian, eta atzean merienda pixka bat dago (bizkotxoa, galletak, txokolatea, fruta, ura, esnea, zukuak). Dinamika ondoko hau da:

Munduan diren aditurik onenetako batzuk dira gure ikasleak, eta nazioarteko konbentzio batera gonbidatu dituzte, gizateriaren eta planetaren arazoak konpontzeko. Egokia iruditzen bazaigu, pintza bat emanen diegu, beren izena paparrean jar dezaten.

Lehenik, mahai bakoitzeko idazkariak izendatuko ditugu: karpeta bana emanen diegu, barnean orria eta boligrafoa dituen. Haien eginkizuna izanen da mahaia moderatzea eta adituen ustez konpondu beharreko arazoak jasotzea. Talde berri bat iristen denean, orrian jaso dituzten ideiak irakurririko dizkiete. Ez dute eztabaidan parte hartuko, eta mahaitik ere ez dira altxatuko. Zeremonia handiz lagunduko diegu beren lekuan esertzera.

Ondoren, adituei esanen diegu nahi duten lekuan eser daitezkeela eta, txilina entzutean, beste mahai batera joan behar dutela, behin ere errepikatu gabe idazkari

berarekin. Mahai bakoitzean proposatu eta eztabaidatu ahal izanen dituzte garrantzitsuenak iruditzen zaizkien gaiak, eta idazkariari begiratu behar diote, hark emanen baitie hitz egiteko txanda.

Saioa amaituta, adituen lana eskertzeko otamen bat eskainiko da.

Eztabaida abiatu ondoren, 10 minutu kalkulatuko ditugu lehenengo mahaian solasaldia egiteko, eta beste aldaketa pare bat eginen ditugu. Ez da beharrezkoa adituak mahai guztietatik pasatzea, eztabaida gehiegi luzatu edo gaiak errepikatzen direla ikusten badugu.

Ondoren, bateratze lana egiteko mahai-inguru bat antolatuko dugu idazkariarekin, jaso duten gai edo arazo bat bakarra esanen dute, eta errepikatzen direnak ezabatuko dituzte. Erronda batzuk egin ondoren, osatua izanen dugu kezkatzen gaituzten arazoen zerrenda.

Hizlariari beren ideiak eskertu eta otamena jatera joanen gara.

#### B Nire superboterea

Umeak animatuko ditugu imajinatzerari nahi duten arazoa konpontzeko superboterea dutela. Kontua da orri handi batean beren burua irudikatzea superheroi baten moduan. Margotu ahala, superbotereak zein diren eta gauzak nola konpontzen dituzten komentatuko dugu: nik zabor poltsa bat izanen nuke, eta itsasora sartu orduko, hango zabor guztia berez sartuko litzateke barnera; nik perretxiko magikoak izanen nituzke, eta pandemia batekin bukatzeko aski izanen litzateke haiek zopan jarri eta jatea; nik hegazkinek baino azkarrago hegan eginen nuke, eta jendea garraiatuko nuke batere kutsatu gabe; nik haziak izanen nituzke, lurrian sartu eta etxea emanen luketenak berehala, eta orduan ez duzu beste herrialde batean errefuxiatu beharrik; nik globoak izanen nituzke, gerraren erdian bota eta jendeak pentsatuko luke urtebetetze batean dagoela; nik, 4 segundoz begiratuta, edonor sendatuko nuke, etab.

## ZORIONA ETA ONGIZATEA

Ikasleek gizarte eta ingurumen gaietan duten konzientzia zabaltzeko eta haien elkartasun espiritua bideratzeko modurik onena da inplikatzeari auzoaren, herriaren edo are testuinguru zabalago batzuen elkartasun ekintzetan. Azkenaldian, ikastetxe anitzek egiten dituzte ikaskuntza eta zerbitzu jarduerak, eta haur eskolako umeei ere parte hartzen dute haietan. Beste aukera bat da auzoko entitateekin eta gobernu kanpoko erakundeekin kontaktua egitea eta lankidetzara lotura egonkorra eratzea.

Beharra duten pertsonen aldeko zerbait baliagarria egin dela egiaztatzeak poz eta asetasun handiak ematen ditu, eta pertsona baliagarriak eta baliotsuak sentiarazten gaitu.

5.3

## Atsedene bat

Autokontrola, lasaitasuna, kontzientzia osoa, bizitzarako trebetasunak



### HELBURUA

Bizipen gogobetegarri guztiek ekartzen ahal digute ongizatea: lana, kirola, familia bizitza, adiskide giroak edo arlo desberdinetan jasotako arrakastak. Hala ere, beharrezkoa da norberaren ongizatearen kontzientzia hartzea, ongizatea nork bere baitan sortzen ikastea, eta, orobat, besteengan.

Beste alde batetik, Osasunaren Mundu Erakundeak proposatutako bizitzarako 10 trebetasunetako bat da tentsioa eta estresa gobernatzea: gure tentsio iturriak ezagutzeko eta haiek kontrolatzeko era positiboan ekitzeko gaitasuna izatea.

Proposamen honen helburua da, beraz, neska-mutilei laguntzea, egonezinik daudela sumatu orduko, beren egoera emozional negatiboa oneratzeko ekin eta lasaitasuna eta kontrola berreskura ditzaten.

Psikologia positiboak ongizatea aztertzen du, eta hainbat teknika gomendatzen ditu, esaterako erlazazioa, arnasketa, meditazioa eta kontzientzia osoa. Bistan denez, jardunbide horiekin batera beharrezkoak dira gorputzaren eta harremanen osasuna zaintzea, jarrera baikorra izatea, gozamen estetikoa, bizitzarekiko esker ona eta bizitzari zentzua bilatzea.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Umeekin batera espazio berezi bat prestatuko dugu, lasaitasuna berriro aurkitzeko egokia. 3 minutuko hareazko erloju bat behar dugu, eta zehaztuko ditugun beste hainbat material. Erlojua baliatuko dugu lasaitasunaren txokora doan umeak denbora kontrolatu dezan eta, hala nahi badu, erlojuan den harea goitik behera nola erortzen den begiratuz lasaitu dadin.

#### A Marratzarrak

Pertsona batek lasaitasuna galdu duenean, izugarri haserretu delako (erne! Ez dugu onartuko inork ernegatu duela esatea), arrazoia edozein dela ere, badauki atera behar duela bere baitan jarri duen haserrea. Horretarako, lasaitasunerako egokitu dugun espazioan, aurkituko dugun lehen gauza koloretako arkatzak eta orriak izanen dira, umeak orria eta koloreak erabil ditzan, sentitzen duena bezalako suaz zirriborratzeko. Guztia atera duenean, orria gordeko du,

irakasleari erakusteko norainokoa zen bere haserrealdia. Marratzar horiek erakusten dizkigunean, galdera bakarra egingen diogu, ea orain zer moduz sentitzen den, eta empatia erakutsiko dugu.

#### B Meditazio labirintoa

Bada beste material bat, lasaitasunaren espaziora joaten direnentzako egokia. Labirintoak dira, hatz erakusleaz ibiltzen direnak poliki-poliki, ia modu hipnotikoan.

#### C Masajea lumak erabiliz

Automasajea egiteko luma bat nola erabiltzen den erakutsiko dugu, poliki-poliki pasatuz gorputz ataletatik, eta arreta jarriz lumaren samurtasunak eragiten digun sentsazioan.

#### D Aurikularrak

Erlaxatorako gune hau ekipatzeko aurikularrak ere ekartzen ahal ditugu, musika lasaigarria entzuteko, isolamendua eta kontzentrazioa errazteko\*.

#### E Irudiak

Pertsonarik kinestesikoenek labirintoa edo masajea nahiago izanen dute, eta auditiboek musika, eta bitartean pertsona bisualek naturaren gauza miragarrien irudiak ikusiz gozatuko dute. Beraz, album bat prestatzen ahal dugu, taldeak hautatutako argazkiekin, edo naturaren argazki liburuak uzten ahal ditugu lasaitasunaren txokoa.

#### F Aromak

Labanda edo izpiliku belarraz, edo beste belar lurrintsu batzuek, zorro txikiak prestatuko ditugu, estutu eta beren lurrina jaria dezaten. Xaboi lurrintsuak edo esentzia flaskoak ere erabiltzen ahal ditugu.

#### G Zen lorategia

Lorategia egiteko erretilu bat behar dugu, harea (arrunta edo zuria), harriak, led kandelak, figurak, landareak... eta arrastelua, hanean bideak markatzeko. Baina berdin balio lezake egurrezko kaxa batek (fruta dendan erabiltzen diren horietakoa), harea zuria eta zenbait harri polit, umeek aski baitute arrastelua pasatzeko.

#### H Mandalak

Erlaxazio espazio batean ezinbestekoak dira mandalak; pertsona batzuentzat eguneroko ohitura dira, estresa eta nekea arintzeko eta kontzentrazioa, introspektzioa eta aldartearen hobekuntza errazten dutelako.

\* Esaterako, pianorako konposizio hau: <https://www.youtube.com/watch?v=MSyxuhCUf11>

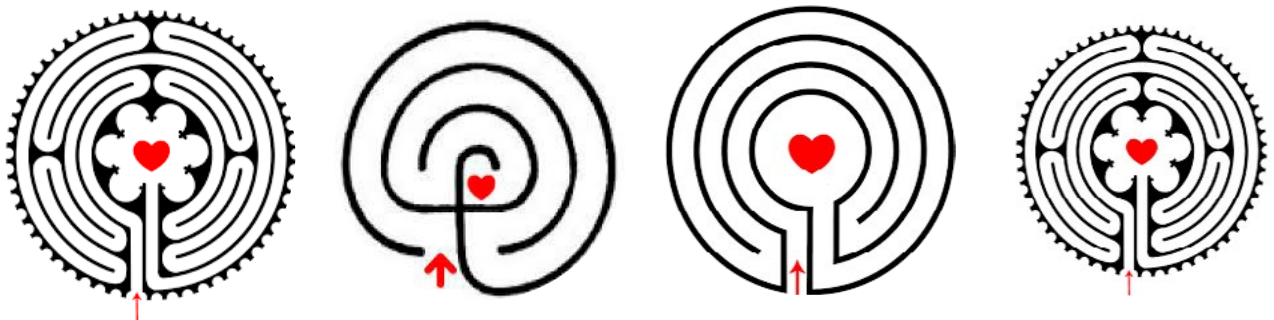
Barnetik kanpora margotzen dira, sentimenduak kanporatzeko, edo kanpotik barnera, nor bere baitan zentratzeko.

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

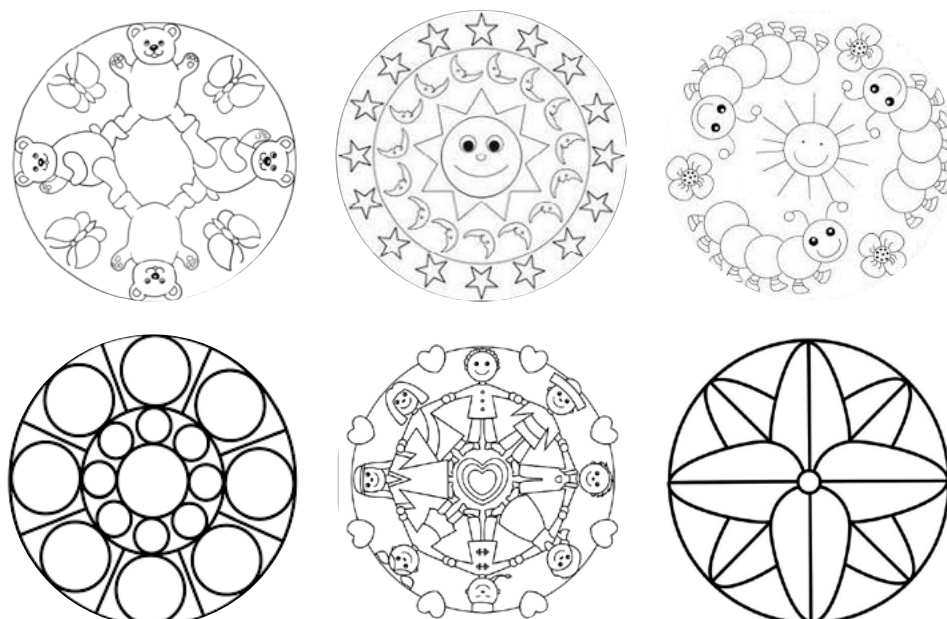
Gure barnean lasaitasuna bilatzeko espazio hori ongi gorde beharra da eta, beraz, norbaitek lasaitasun minutu horiek nahi dituela sumatzen dugunean, erabat errespetatuko dugu. Emozio negatiboak kudeatzeko eta lasaitasuna berreskuratzeko gaitasuna bizi guztirako gurekin izanen dugun trebetasuna da, eta pertsona helduentzat ere baliogarria da. Ez litzateke harrigarria izanen, halako batean, neska-mutilek irakaslea ikustea lasaitasunaren txokoan, mandalak margotzen eta musika lasaigarria entzuten.

Interesgarria izanen da poliki-poliki ikustea nola ezintasun, amorrutik eta deskontrol leherketa emozionalak gutxitzen hasten diren.

Meditazio labirintoa:



Mandalak:





5·4

## Parte hartzeko eskubidea

Prosoziabilitatea, demokrazia, umeen eskubideak



### HELBURUA

Pertsona bakoitzak guztion ongizateari egiten dion ekarpenaren oinarria da norberaren gaitasunen, duintasunaren eta balioaren pertzepzioa. Ondorioz, beharrezkoa da umeek ezagutzea Umeen Eskubideen Konbentzioan aitortutako eskubideak, eta, orobat, horiek egikaritzeko aukera izatea. Gaur, oraindik ere, umeen parte hartzeak hiru hesi gaingitu behar ditu: alde batetik, pertsona askorentzat umeak aurre-herri-tarrak dira, alegia, pertsona proiektuak, egiazko pertsonak baino; bigarrenik, boterea kontzentratuta dago helduen eskuetan, eta ez dute partekatzea onartzen, eta are gutxiago beste inoren esku uztea. Eta, azkenik, umeekin parekotasunez interakzioan aritzeko, pertsona helduek prestakuntza behar dute, umeen pentsaera ulertzeko, helduen irudipenaren arabera moldatzen ahalegindu gabe.

Proposamen honetan saiatuko gara umei sentiarazten, kolektibo gisa, eskolan inplikatu daitezkeela eta hura hobetzeko era positiboan eragin dezaketela, eta horretarako jokabide prosozialak garatuko ditugu. Gainerako pertsonen bizitza hobetzeko zerbait egitea ongizate iturria da pertsona horientzat eta norberarentzat.

### FOKUA ETA EKINTZAK

Pertsona guztiak eskolan ongi senti gaitezen errespetua behar dugu. Batzar bat eginen dugu, gai horren aurrean nola kokatzen garen ikusteko. Alegia, gure asmoa, errespetua zer den eta zer ez den ulertzetik harago doa, gure burua ikusi nahi dugulako pertsona aktibo gisa, ahalegintzen garenak, jende guztiak errespetuzko tratua izan dezan, salbuespenik gabe.

Hau ez da inolaz ere gai hutsala, ertz asko baititu: ordena eta zaintza materiala, elkarrekiko errespetua pertsona helduen eta umeen arteko harremanean, errespetua norbanakoen arteko desberdintasunekiko, diren arlokoak direlarik ere, eta errespetua bizikidetzaren eta gatazken kudeaketan, besteak beste.

#### A Umeen batzarra

Modu praktikoan lan eginen dugu, pertsona guztien ongizateari laguntzeko. Ziurrenik, guri gustatzen zaigun gauza bera egin beharko dugu guk besteekin. Buruan honako gai zerrenda hau dugu:

- Ikasgela nola egotea gustatzen zaigu? Halaxe zainduko baitugu erabiltzen dugun espazioa.

- Jendeak nola lan egitea gustatzen zaigu? Halaxe lan eginen baitugu guk ere.
- Jendea jostaketan nola aritzea gustatzen zaigu? Halaxe jostatuko baikara geu ere.
- Guri nolako tratabidea ematea gustatzen zaigu? Guk ere halaxe tratatuko baititugu besteak.
- Nolako tratabidea ematea gustatzen zaigu, esaterako, gaizki sentitzen garenean, edo arazo bat dugunean? Halaxe portatuko baikara gu gainerakoekin.
- Nolako tratabidea ematea gustatzen zaigu, gauzak oso ongi egiten ditugunean? Guk berdin tratatuko baititugu beste pertsonak.
- Nolako laguntza ematea gustatzen zaigu, zerbait behar dugunean? Halaxe lagunduko baitiegu guk zerbait behar duten pertsonari.
- Gure arazoak nola konpontzea gustatzen zaigu? Era horretan konponduko baititugu guk gauzak beste pertsonekin.

Beraz, batzarra deitu eta neska-mutil guztiak gonbidatuko ditugu, arduratu daitezzen beren ongizateaz eta inguruko ongizateaz. Dagoeneko, ongi sentitzeko hainbat modu probatu ditugu, eta seguruenik, guztiek ekarri ahal izanen dute ideiarekin bat. Gai zerrenda luzea dugu, baina beste hainbat ere gehitu daitezke, hala nahi badute. Lehenengo galderarekin hasiko gara, eta erantzunak jasoko ditugu. Erantzunak laburbildu, eta hurrengora pasako gara. Ez diegu zertan gai guztiei heldu kolpetik, ateratzen diren ideien arabera, edo eztabaida pizten duten gaien arabera jokatu dugu.

#### B Piraten zina

Ondoren, irakasleak kartulina batean jasoko ditu erantzunak, asmo edo konpromisoen forma emanaz. Zeremonia handiz, ozenki irakurriko ditugu eta, amaitzean, zera erantsiko dugu: Zin dagit, errespetatu, bete eta zainduko dudala hori hala izan dadin. Esku bat altxa eta guztiok batera esanen dugu: Bai, zin dagit! Zin egite hori indartzeko, piraten moduan eginen dugu. Itsasoak zeharkatu, abenturak bizi eta altxorak aurkituko dituen itsasontzira igotzeko, eskifaiak erabaki dituen arauak errespetatu behar dituzte piratek. Eskua bularrean dugula, piraten zina errepikatuko dugu: «Aitzina branka, gibelera txopa, ezker ababor eta eskuin istribor, eta hitza jaten duena, bera marrazoen bazka!».

### ZORIONA ETA ONGIZATEA

Prosozialitateak eskatzen du deus espero ez izatea eskaintzen dugunaren truk, oinarri-oinarrian konbentziturik gaudelako hori dela zuzena, eta beste era batean jokatuko bagenu gaizki sentituko ginatkeelako; hori ulertzea kosta egiten zaie umeei, eta heldu asko ere, oraindik ere, ulertzeko bidean daude.



## Ebaluazioa

Galdera hauetako batzuk hautatuko ditugu, elkarrizketa bat egiteko, bana-naka (irakasleak eginda) edo binaka, galderak elkarri eginez umeei.

- Zoriontsua zara eskolan? Adibide bat ematen ahal duzu?
- Hemen jende guztiak maite zaituela uste duzu? Nola dakizu?
- Zuk jende guztia maite duzu? Nola erakusten diezu?
- Ikaskide guztiak hemen ongi egoteko eta ongi sentitzeko kezka duzu? Zer egiten duzu zuk gu ongi senti gaitezen?
- Gizateriaren eta planetaren arazoek kezkatzen zaituzte? Zeintzuk kezkatzen zaituzte gehiago?
- Arazo horientzako konponbiderik bururatzen zaizu? Zein?

- Nola egoten zara normalean? Urduri, alai, lasai, haserre...? Zerk jartzen zaitu horrela?
- Egun batean tentsioan sentitzen bazara (urduri, nekatua, frustratua, kopetaraino), zer egiten duzu lasaitasuna berreskuratu eta hobeki sentitzeko?
- ¿Beste gauzaren batek jendea ongi sentiarazten du eskolan? Zer da?
- Gauza horietatik, zein egitea zin egin duzu zuk? Oraingoan, betetzen ari zara?

Foku taldean balorazio kualitatiboa egin dezakegu, umeei beren eskolako bizitzan sumatzen dituzten aurrerapenen inguruan: Ongi gaude eskolan? Zerk sentiarazten ahal gaitu are hobeki? Alderdiren bat bazterrean geratu zaigu? Eta ongizateari, bakeari eta zorionari buruzko elkarrizketari bidea ematen diogu.

Gure aldetik, saiatuko gara antzematen ea baikortasuna den nagusi, frustrazioen tolerantzia dagoen, emozioen erregulaziorako eta gatazken kudeaketa positiborako baliabideak eta estrategiak benetan erabiltzen ote diren, erronkei eta arazoei modu positiboan heltzen zaien, porrotak onartzen diren eta helburu pertsonalen eta kolektiboen atzetik jarraitzen den, balio juzguak eta norberaren iritziak ematen diren, iradokizunik egiten den, etab.

Ondoren, emaitza hauek irakasle taldearekin partekatzean, batez ere jarduera guztiak dokumentatu baditugu, argitasun handiagoz ikusiko dugu orain arte egindako lana.



# Baliabide gehiago

## IKUS-ENTZUNEZKOAK

### Arima

<https://youtu.be/Rwi8x4J0I04>

### Dantzatuko al dugu?

<https://www.youtube.com/watch?v=sWZ-VmGAXuk>

### Ongi etorri Lur planetara

<https://youtu.be/NSwXJby5bdI>

### Bully dance

<https://www.youtube.com/watch?v=4K020xmV3-0>

### Caillou iluntasunaren beldur da

<https://www.youtube.com/watch?v=kY0t7gBYvDw>

### Caillou jada, ez da ezeren beldur

<https://www.youtube.com/watch?v=dXEPFeeA2VA>

### Txerrixo ausarta

<https://www.youtube.com/watch?v=yX4E7nhr3hs>

### Triku txikiak besarkada bat nahi du

<https://www.youtube.com/watch?v=wCvU2xHYSLM>

### Elbow-ren gela: distantziak

[https://www.youtube.com/watch?v=KrutZLqV\\_jk](https://www.youtube.com/watch?v=KrutZLqV_jk)

### Zubia

<https://www.youtube.com/watch?v=sWpF0Aq1Jq0>

### Zuhaitz azpian

<https://youtu.be/ps5FYUc4Z-w>

### Buztinlaria

<https://youtu.be/CMwjiBEe7RU>

### Neska-mutilen eskubideak (haurrentzako gida)

<https://youtu.be/bRgj-Hz8dWQ>

### Bete diezazkidazu poltsikoak muxuz

<https://www.youtube.com/watch?v=Sot9UyounF0>

### Negative space

<https://youtu.be/Rwi8x4J0I04>

### Zertarako balio dute emozioek? (PAS fundazioa)

<https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw>

### Zer da maitasuna? (D. Cali eta A.L. Cantone)

<https://www.youtube.com/watch?v=wdExBfvY-nQ>

### Sentimenduak eta emozioak. Del Reves (Inside Out) filmeko pasartea

<https://youtu.be/XU3SlbNAZIo>

### Denok gara paregabeak (PAS fundazioa)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jzl6ttYersA>

### Balioetan hezteko 90 laburmetraia (Educación 3.0)

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/cortometrajes-educar-en-valores/>

Webgune honetan, bete-beteko laburmetraia bilduma dago. Gainera, laburmetraien iruzkin laburrak daude. Hain zuzen, laburmetraia bakoitzean zer balio lantzen den adierazten da iruzkin horietan, eta bideora zuzenean sartzeko esteka ere badago; horregatik, oso praktikoa da. Bilduma honetan, oso erraza da talde jakin batekin alderdiren bat lantzeko animazio bat aurkitzea; horregatik, merezi du begiratu bat ematea, baliabide hauek eskura izateko edota modu sistemati-koan programan sartzeko.

## HAURRENTZAKO IPUINAK

**Aguirre, Z. Martín Gris.** Argitaletxea: Fun readers.

**Albo, P. 71 ovejas.** Argitaletxea: Canica books.

**Amavisca, L. Sin agua y sin pan.** Argitaletxea: Aministía Internacional.

**Andersen, H.C. El patito feo.** Argitaletxea: Kalandraka.

**Andreae, G. y Parker-Ress, G. Las jirafas no pueden bailar.** Argitaletxea: Bruño.

**Aparicio, A. Agua.** Argitaletxea: Babulinka Books.

**Ashworth, J. y Clark, J. Where's my baby.** Argitaletxea: Collins Educational Glasgow.

**Barudy, J. y Dantagnan, M. Érase una vez, unos valientes.** Argitaletxea: Codajic.

**Bichonnier, H. El monstruo peludo.** Argitaletxea: Edelvives.

**Biddulph, R. No como todos.** Argitaletxea: Andana.

**Brenman, I. ¡Papá es mío!** Argitaletxea: Algar.

**Briggs, R. El muñeco de Nieve.** Argitaletxea: Altea.

**Bright, R. y Field, J. Un león dentro.** Argitaletxea: Scholastic.

**Browne, A. Cosita linda.** Argitaletxea: S-L. Fondo de Cultura.

**Bucay, J. El elefante encadenado.** Argitaletxea: Serres-RBA.

**Budde, N. Sé tú mismo y nada más.** Argitaletxea: TakaTuka.

**Cali, D. y Bougaeva, S. Malena Ballena.** Argitaletxea: Libros del zorro rojo.

**Canals, M. Aprender a decir que no.** Argitaletxea: Salvatella.

**Carr, M. Supermurci.** Argitaletxea: B de Blok. Ediciones B.

**Carrier, I. El cazo de Lorenzo.** Argitaletxea: Juventud.

**Cerro, M. Después de la lluvia.** Argitaletxea: Kalandraka.

**Clemente, E. y Arias, T. El secreto de Blef.** Argitaletxea: Emonautas.

**Clemente, E. y Arias, T. Si yo tuviera una púa.** Argitaletxea: Emonautas.

**Cousins, L. Soy el mejor.** Argitaletxea: Parramón.

**Dantagnan, M. y Barudy, J. El talismán de Luna.** Argitaletxea: Sentir.

**De Dios, O. Pájaro amarillo.** Argitaletxea: Apila.

**De Pennart, G. Sofía, la vaca que amaba la música.** Argitaletxea: Corimbo.

**de Vries, A y Min, W. Grisela.** Argitaletxea: Faktoria K de libros.

**Delaroché, J. ¡No tengo miedo a la escuela!** Argitaletxea: Fleurus.

**Desmond, J. Gato rojo, gato azul.** Argitaletxea: Lata de sal.

**Deuchars, M. Max, el artista.** Argitaletxea: Maeva.

**Díaz Reguera, R. Cuando las niñas vuelan alto.** Argitaletxea: Lumen.

**Díaz Reguera, R. Yo voy conmigo.** Argitaletxea: Thule.

**Disney. El rey león.** Argitaletxea: Planeta.

**Donaldson, J. y Scheffler, A. El grúfalo.** Argitaletxea: Bruño.

**Fernández, D. y Borgia, A. Malina pies fríos.** Argitaletxea: Pastel de Luna

**Fernández, S. y Fernández, D. Más allá.** Argitaletxea: Pastel de Luna.

**Feyman, S. y Elfers, J. Vegetal como sientes.** Alimentos con sentimientos. Argitaletxea: Tuscania.

- Gaudes, B. y Macías, P.** *Marta no da besos*. Argitaletxea: 4 tuercas.
- Gidaly, O. y Gordon-Noy, A.** *Nuna sabe leer la mente*. Argitaletxea: Birabiro
- Gil, C.** *Crececientos: 10 cuentos para hacerse mayor*. Argitaletxea: Parramón.
- Gil, C. y Cerro, M.** *Señor sí*. Argitaletxea: Cuento de Luz.
- Gliori, D.** *Siempre te querré, pequeñín*. Argitaletxea: Timun Mas.
- Grejniec, M.** *A qué sabe la luna*. Argitaletxea: Kalandraka.
- Guil, G.** *Los dos lobos*. Argitaletxea: Akiara eta Edelvives.
- Hansson, G.** *Dije buenas noches*. Argitaletxea: Libros Tobal.
- Hay, L.** *Yo pienso, yo soy*. Argitaletxea: Jaguar.
- Horno, P. y Sada, M.** *El mago de los pensamientos*. Argitaletxea: Fineo.
- Ibarrola, B.** *La valentía*. Argitaletxea: Paisandú.
- Isern, S. y Ferrero, M.** *La mejor sopa del mundo*. Argitaletxea: OQO.
- Isern, S. y García, E.** *Tren de invierno*. Argitaletxea: Cuento de Luz.
- Isern, S. y Purchet, M.** *Oso cazamariposas*. Argitaletxea: OQO.
- Isern, S. y Salaberría, L.** *Mapache quiere ser el primero*. Argitaletxea: NubeOcho.
- Isern, S. y Serra, A.** *No me han invitado al cumpleaños*. Argitaletxea: NubeOcho.
- Isern, S. y Somà, M.** *El momento perfecto*. Argitaletxea: La Fragatina.
- Isern, S. y Wimmer, S.** *Bogo quiere lotodo*. Argitaletxea: NubeOcho.
- Ismail, Y.** *¡Soy una niña!* Argitaletxea: Corimbo.
- Jeffers, O.** *Cómo atrapar una estrella*. Argitaletxea: Fondo de Cultura Eómica
- Jeffers, O.** *Perdido y encontrado*. Argitaletxea: Harper Collins.
- Jiménez Canizares, H.** *Guapa*. Argitaletxea: Apila
- Jónsdóttir, Á., Helmsdal, R. y Güetter, K.** *Monstruo pequeño dice ¡No!* Argitaletxea: Sushi Books.
- Kimura, K. y Murakami, Y.** *999 ranas se mudan juntas*. Argitaletxea: Barbara Fiore.
- Kiss, K.** *Qué hace un cocodrilo por la noche*. Argitaletxea: Kókinos.
- Kranendonk, A.** *Espera un momento*. Argitaletxea: Fondo de Cultura Económica.
- Kulot, D.** *Cocodrilo se enamora*. Argitaletxea: Faktoria K de Libros.
- Larrondo, V. y Desmarteau, C.** *Mamá fue pequeña antes de ser mayor*. Argitaletxea: Kókinos.
- Laso, S. y Mayo, M.** *¿Me lo prestas?* Argitaletxea: Sara Laso.
- Lester, H.** *¡Yo primero! Me first*. Argitaletxea: Obelisco.
- Liao, J. y Fiore, B.** *No soy perfecta*. Argitaletxea: Barbara Fiore.
- Lioni, L.** *Nadarín*. Argitaletxea: Kalandraka.
- Llenas, A.** *El monstruo de colores*. Argitaletxea: Flamboyant.
- Llenas, A.** *Te quiero (casi siempre)*. Argitaletxea: Espasa.
- Martí, M. y Salomó, X.** *¿Qué rabia de juego!* Argitaletxea: Almadraba.
- Mckee, D.** *El elefante Elmer*. Argitaletxea: Beascoa.
- Moroney, T.** *Cuando estoy celoso*. Argitaletxea: S.M.
- Moses, B.** *César Celosaurio*. Argitaletxea: Anaya.
- Oleby, C. y Navarro, J.** *El viaje de Nora*. Autoedizioa.
- Ormerod, J.** *El cambalache*. Argitaletxea: Ekaré.
- Parets, C.** *Caracol Col*. Autoedizioa.
- Percival, T.** *Totalmente Adrián*. Argitaletxea: S.M.
- Pett, M. y Rubinstein, G.** *La niña que nunca cometía errores*. Argitaletxea: Obeslisco.
- Portis, A.** *Espera*. Argitaletxea: Patio.
- Ramírez, A.L. y Ramírez, C.** *Así es la vida*. Argitaletxea: Diálogo.
- Reynolds, P.H.** *Casi*. Argitaletxea: RBA.
- Reynolds, P.H.** *El punto*. Argitaletxea: RBA.
- Rius, R.** *Ana no quiere crecer*. Argitaletxea: S.M.
- Roca, E. y Bonilla, R.** *¡Oh, oh, la pelota!* Argitaletxea: Combel.
- Ruiller, J.** *Por cuatro esquinitas de nada*. Argitaletxea: Juventud.
- Ruillier, J.** *Aquí es mi casa*. Argitaletxea: Juventud.
- Sandoval, A. y Uberuaga, E.** *El árbol de la escuela*. Argitaletxea: Kalandraka.
- Sendak, M.** *Donde duermen los monstruos*. Argitaletxea: Harper.
- Shannon, D.** *Un caso grave de rayas*. Argitaletxea: Scholastic.
- Stevenson, J.** *¿Qué hay debajo de mi cama?* Argitaletxea: S.M.
- Strathie, C.** *El árbol de las cosquillas*. Argitaletxea: Unaluna.
- Trebier, J.** *¡Porque siempre va a ser así!* Argitaletxea: Lóguez.
- Valeri, M.E. y Brucart, M.** *El pequeño abeto*. Argitaletxea: laGalera.
- Valery, S. y Azaola, J.R.** *Gracias tejón*. Argitaletxea: Cuatro Azules.

## IRAKURGAIAK

- Baena, G. (2005).** *Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional infantil*. Mexiko: Trillas.
- Bisquerra, R. (2016).** *Educación emocional. 10 ideas clave*. Bartzelona: Graó.
- Bisquerra, R. (koord.), Bisquerra, A., Cabero, M., Filella, G., García, E., López, E., Moreno, C., & Granado, X.O. (2011).** *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbo: Desclée de Brower.
- Boqué, M.C., Corominas, eta., Escoll, M. y Espert, M. (2019).** *Hagamos las paces. Mediación 3-6 años, propuestas de gestión constructiva, creativa y crítica de los conflictos*. Bartzelona: Octaedro.
- Caruana Vañó, A. eta Tercero Giménez, P. (koord.). (2011).** *Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años*. Valentzia: Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.
- Espert, M. eta Boqué, M.C. (2010).** *¡Tú sí que vales! Historias cortas de niños y niñas que construyen valores humanos*. Bartzelona: Graó.
- Faber, A. eta Mazlish, E. (2013).** *Cómo hablar para que sus hijos le escuchan y escuchar para que sus hijos le hablen*. Bartzelona: Medici.
- Faber, A. eta Mazlish, E. (2010).** *Hermanos, no rivales. Ayudar a los niños a convivir para poder vivir mejor*. Bartzelona: Medici.
- Garaigordobil, M. (2007).** *Programa Juego. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 4 a 6 años*. Madril: Pirámide.
- Glennon, W. (2002).** *La Inteligencia Emocional de los niños*. Bartzelona: Paidós.
- Gutiérrez, C. (2020).** *Crecer con valentía*. Bartzelona: Grijalbo.
- Ibarrola, B. eta Delfo, E. (2005).** *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Madril: SM.
- Kohn, A. (2014).** *Crianza incondicional: de los premios y castigos al amor y la razón*. Bartzelona: Crianza natural.
- L'Ecuyer, C. (2012).** *Educación en el asombro*. Bartzelona: Plataforma.
- López, E. (2007).** *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madril: Wolters-Kluwer.
- López, E. (2011).** *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madril: Wolters Kluwer.
- Marina, J.A. (1996).** *El laberinto sentimental*. Bartzelona: Anagrama.
- Maurice, J.E., Steven E.T. y Brian, S.F. (2003).** *Educación con Inteligencia Emocional*. Bartzelona: Debolsillo.
- Palou Vicens, S. (2004).** *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Bartzelona: Graó.
- Pujol, E. eta Bisquerra, R. (2012).** *El gran libro de las emociones*. Bartzelona: Parramón.
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M.J., Filella, G. eta Soldevila, A. (2005).** *Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años)*. Cultura y Educación, 17(1), 5-17.
- Romera, M. (2017).** *La familia, la primera escuela de las emociones*. Bartzelona: Destino.
- Siegel, D.J. y Payne Bryson, T. (2012).** *El cerebro del niño*. Bartzelona: Alba.
- Solaz, E. (2017).** *Programa RETO. Respeto, Empatía y Tolerancia. Actividades de Educación Emocional para niños de 3 a 12 años*. Bilbo: Desclée De Brower.
- Toro, J.M. (2005).** *Educación con «co-razón»*. Bilbo: Desclée De Brower.

## WEB ORRIAK

- Authentic Happiness (Martin Seligman)**  
<https://www.authentic-happiness.com>
- Bosque de fantasías. Haur literatura, ipuinak eta haurrentzako poemak.**  
<https://www.bosquedefantasias.com>  
<https://blog.bosquedefantasias.com>
- Club Peques Lectores. Irakurriz hazi; irakurri hazteko.**  
<http://www.clubpequeslectores.com/2016/09/cuentos-aumentar-autoestima-infantil.html>
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)**  
<https://casel.org/about-2/>
- 16 Guidelines for a Happy Life (webgunea eta app-a)**  
<https://www.16guidelines.org>
- Elkartasunerako hezteak**  
<https://educacionparalasalidariadad.com/2016/10/25/20-cortometrajes-para-educar-la-solidaridad/>
- Heziketa arduratsua**  
<https://www.fundacionbotin.org/educacion-contenidos/educacion-responsable.html>
- El bosc de Lem (Nati Bergadá)**  
<http://www.lemweb.cat/ca/index.htm>
- Emozioak eta sentimenduak**  
[https://educaixa.org/es/resultados?q=emociones+y=sentimientos&filter\\_niv\\_=\[18653\]](https://educaixa.org/es/resultados?q=emociones+y=sentimientos&filter_niv_=[18653])
- Excellence and enjoyment: emotional aspects of learning. Early Years (SEAL)**  
[https://www.foundationyears.org.uk/files/2011/10/SEAL\\_getonfallout.pdf](https://www.foundationyears.org.uk/files/2011/10/SEAL_getonfallout.pdf)
- Fluye: happy & healthy kids**  
<https://www.edelvives.com/es/proyectos-educativos/p/fluye>
- Adimen emozionala 3, 4 eta 5 urte (Guipuzkoa Berrikuntza lurraldea)**  
[http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625)  
[http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=2d8e2cd6-46c4-4aa3-ae1-b2eaa8730ceb&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=2d8e2cd6-46c4-4aa3-ae1-b2eaa8730ceb&groupId=2211625)
- Hezkuntza emozionala lantzeko materialak (Gaztelata eta Leongo Junta)**  
<https://www.educa.jcyl.es/dpsoria/es/area-programas-educativos/orientacion-inclusion-educativa/educacion-emocional>
- «Aulas felices» programa**  
[www.aulasfelices.org](http://www.aulasfelices.org)
- Hezkuntza emozionalerako eta ongizaterako nazioarteko sarea (RIEEB)**  
<https://rieeb.com>
- The six seconds EQ network**  
<https://www.6seconds.org>
- Balioak abian (VIA)**  
<https://www.viacharacter.org>

## Nire baliabideak

Atal hau baliabideak gehitzeko da, bai material intergarrien estekak edo erreferentziak idatziz, bai norberaren ekarpenak jasoz.

Egindako ekarpenen kopuruak eta kalitateak agerian jarriko du ikastetxearen dinamismoa, bai eta zer inplikazio maila duen ikastetxeak Haur Hezkuntzako komunitateko pertsonen ongizate emozionaleko bizipenetan.

Baliabide horiek partekatzean, garrantzitsua da baliabide horiek erabiltzeko interesa izan dezaketen pertsonen zentzua ematea, zeri buruzkoak diren eta norentzat edo zertarako diren jakin dezaten; horregatik, merezi du fitxa labur bat betetzea (jarraian proposatu dugunaren antzekoa).

Horrela, jatorrizko maletatxoak proposamen berriekin osatuz joango gara, ikastetxe bakoitzak bere maletatxoak izan dezan.

<b>Izenburua:</b>
<b>Nork gomendatu du? (izena, ikastetxearen izena, helbide elektronikoa)</b>
<b>Zer baliabide mota da? (irakurgai, jolasa, ikus-entzunezkoa, etab.)</b>
<b>Zenbat urteko haurrentzat da?</b>
<b>Zer alderdi sozio-emozional lantzen ditu? (helburuak, ardatzak, elementu espezifikoak)</b>
<b>Edukiaren deskribapena, jardueraren garapena edo baliabidearen esteka:</b>
<b>Behar diren materialak edo baliabideak:</b>
<b>Aplikazioari buruzko oharra eta/edo lortutako emaitzak:</b>



## Kontzientzia emozionala, autoestimua eta enpatia

Norberaren eta besteen emozioak hautemateko gai izatea: emozioen kontzientzia

3  
maletatxoa

### 1-1 Zergatik naiz pertsona zoragarria?

Autokontzeptua, indarrak, hautematea, aniztasuna

Liburu pertsonala eta irakurle taldea

### 1-2 Eguzkia egunero ateratzen da... eta dena berriz hasten da

Autoestimua, nor bere burua onartzea, baldintzarik gabeko maitasuna, baikortasuna, konfiantza

Narrazioa, jolasa eta ospearearen pasabidea

### 1-3 Barrura begiratzeko betaurrekoak

Tristura, poza, jeloskortasuna eta enpatia identifikatzea eta adieraztea  
Solosaldua, horma-irudia eta gorputzaren adierazpena

### 1-4 Nolakoa da edertasuna?

Emozio estetikoak, parafraseatzea, enpatia  
Hitzen ispilutxoa eta tailer multisentsoriala

4  
maletatxoa

### 1-1 Ezkutuko talentuak

Autokontzeptua, lehentasunak, autonomia, aniztasuna

Inkesta eta lehiaketa edo *escape room*-a

### 1-2 Misio posiblea!

Autoestimua, automotibazioa, baikortasuna, lankidetzak

Conversación, Elkarrizketa, barraskilo lasterketa eta murala

### 1-3 Emozioen dantza

Beldurra, txera eta nazka identifikatzea eta adieraztea; sentimenduak, pentsamenduak eta ekintzak konektatzea  
Elkarrizketa, dantza libre, gorputz adierazpena, narrazioa, sentitzen dut, pentsatzen dut eta egiten dut eta galletazko pastela

### 1-4 Nolakoa da ausardia?

Erregulazio emozionala, ahalduntzea, enpatia  
Ausartentzako zirkuitua laguntzailearekin

5  
maletatxoa

### 1-1 Distiratsua naiz!

Autokontzeptua, autonomia, mugapenak, autoeraginkortasuna

Talde dinamika, laburmetraia, solosaldua eta diz-diz

### 1-2 Igel jauzkariak

Autoestimua, errespetua, autodeterminazioa, eraginkortasuna

Jolasa, solosaldua eta etorkizuneko planak

### 1-3 Zurekin gaude

Zoriona, amorrua eta ustekabea, enpatia, errespetua, autokontrola, ezagutzea eta adieraztea  
Emozioei buruzko hiztegia, marrazketa, eskailera emozionala, entzuketa enpatikoa, solosaldua eta 3 dinamika

### 1-4 Nolakoa da maitasuna?

Maitasuna, afektua eta adiskidetasuna  
Ipuina, kazetaritza, maitasunaren sua, maitasunaren trena eta maitasunaren mamorrojalea

## ONGIZATE EMOZIONALA HAUR HEZKUNTZAN (3-6 URTE)

2

karpeta

### Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea

Emozioak adierazteko eta erabiltzeko egokimena garatzea: emozioen erregulazioa

3  
mailetaxoa

**2-1**  
**Zu, zu, zu, nor zara zu?**  
Talde kohesioa, aurkezpena, arreta, zain egotea  
Izenekin egiten diren betiko jolasak

**2-2**  
**Besarkadak eta laztanak**  
Talde kohesioa, ezagutzea, afektua  
Dinamika sozio-afektiboa

**2-3**  
**Marraza, olatu erraldoia eta itsaspekoa**  
Talde kohesioa, taldekide sentitzea eta elkar zaintzea  
Dinamika sozio-afektiboa

**2-4**  
**Haurra gaizki portatzen da**  
Erregulazio emozionala, empatia  
Jolas sinbolikoa eta solasaldia

4  
mailetaxoa

**2-1**  
**Pinakoteka**  
Talde kohesioa, afirmazioa, inklusioa  
Marrazketa eta pintura, erakusketa eta bisita gidatua

**2-2**  
**Baretasunaren lema**  
Talde kohesioa; amorraren, ezintasunaren eta frustrazioaren erregulazioa  
Dinamika sozio-afektiboa, elkarrizketa eta baretasunaren lema

**2-3**  
**Bat denontzat, eta denok batentzat**  
Talde kohesioa, lankidetzeta, inklusioa  
Jolas kooperatiboak puxikekin eta elkarrizketa

**2-4**  
**Hazten ari den zuhaitza**  
Motibazioa, antolaketa, elkarrekiko zaintza  
Horma-irudi interaktiboa

5  
mailetaxoa

**2-1**  
**Adiskidetasunaren azoka**  
Talde kohesioa, sormena, umore zentzua, proaktibitatea  
Collagea eta publizitatea

**2-2**  
**Abentura gazteluan**  
Talde kohesioa, lankidetzeta, emozio positiboak sortzea, zailtasunak onartzea, erresilientzia  
Zirkuitua uzaiekin eta kontakizun laburra

**2-3**  
**Bihotz zaparrada**  
Taldekide sentitzea, esker ona, altruismoa, zoriona  
Instalazioa eskolan

**2-4**  
**Egunik onena**  
Talde kohesioa, parte-hartzea, aniztasuna, ebaluazioa  
Eztabaida eta egutegi kolektiboa

## ONGIZATE EMOZIONALA HAUR HEZKUNTZAN (3-6 URTE)

3  
mailetaxoa

4  
mailetaxoa

5  
mailetaxoa

3

karpeta

### Komunikazioa, asertibitatea eta entzute aktiboa

Norbera izaten lortzea eta erabakiak era autonomoan hartzea: emozioen autodeterminazioa

**3-1**  
**Aski da, ez jarraitu**  
Asertibitatea, aski da esatea, laguntza eskatzea  
Elkarrizketa, irudiak sailkatzea, praktika

**3-2**  
**Hitzen ispilutxoa**  
Entzutea, enpatia, parafraseatzea, *feedback-a*  
*Role-play*

**3-3**  
**Eskuak hitzun**  
Lankidetzeta, erabakiak hartzea, negoziazioa, adostasuna, sormena  
Elkarrizketa, urrutitik ukitzea, sormen kolektiboa eta erakusketa

**3-4**  
**Jirafa eta Txakala**  
Indarkeriarik gabeko komunikazioa  
Txotxongiloak eta antzerkia

**3-1**  
**Lagundu nazazu, nik neuk egiteko**  
Asertibitatea, autokontzeptua, laguntza eskaintzea eta jasotzea  
Guardiako laguntzaileak eta denbora bankua

**3-2**  
**lhes egitea, oldartzea edo hitz egitea**  
Pasibotasuna, agresibitatea, asertibitatea  
Inkesta, eztabaida eta aurrea hartzea

**3-3**  
**Osparearen aulkia**  
Galdera itxiak, irekiak eta irudimenezkoak  
Komunikazio jokoak eta elkarrizketak

**3-4**  
**Eskerrik asko, baina ez**  
Asertibitatea, autonomia emozionala, autodeterminazioa  
Defentsa pertsonaleko teknikak hitzekin

**3-1**  
**Koloretako mezuak**  
Asertibitatea: eskertzea, eskatzea, desenkusatzeta, kekek aurkeztea, laguntza eskatzea  
Solosalidia eta txartelak

**3-2**  
**Gaur nire eguna da**  
Norberaren ekimena, autorregulazioa, erabakiak hartzea  
Solosalidia eta denbora librea

**3-3**  
**Konexio ona dago**  
Entzute aktiboa, komunikazioa errazten eta zailtzen duten elementuak  
Komunikazio jolasak eta komunikazio kartela

**3-4**  
**Aurrekontu parte-hartzaileak**  
Beharrianak detektatzea, ideia zaparrada, proposamenak prestatzea, erabakiak hartzea, parte hartzea  
Proiektu komunitarioen diseinua eta kudeaketa

## ONGIZATE EMOZIONALA HAUR HEZKUNTZAN (3-6 URTE)

**3**  
maletaboa

**4**  
maletaboa

**5**  
maletaboa

**4**  
karpeta

### Gatazken ebazpena, zirkulu errestitatiboak eta bitartekaritza

Beste pertsonekin hartu-eman onuragarriak izateko abileziak lortzea: bizikidetzaren positiboa eta gatazken kudeaketa

**4-1 Argi berdea**  
Gatazkak, erregulazio emozionala, elkarrizketa, ahalduntzea  
Globo gorria eta semaforoaren teknika

**4-1 Gelditzea eta arnasa hartzea**  
Gatazkak, erregulazio emozionala, bizikidetzaren arauak  
Dortokaren teknika

**4-1 Gatazken antzerkitzua**  
Gatazkak, erregulazio emozionala, elkarrizketa, alternatibak, ahalduntzea  
Arazoen bilduma eta gatazken ebazpena txotxongiloekin

**4-2 Hemen halakoak gara**  
Bizikidetzaren positiboa, iritzien adierazpena, gatazken sormen handiko konponbideak  
Gorputz adierazpena eskuekin eta ideia jasa

**4-2 Nola sentitu nahi dugu?**  
Taldeen helburuak, arau demokratikoak, ongizatea  
Elkarrizketa eta talde-lana

**4-2 Barkamena eta adiskidetzaren**  
Gatazkak, lagunarteko loturak berrosatzea, desenkusak  
Dramatizazioa, borondate oneko frogak eta barkatze errituak

**4-3 Bake zirkulua: bihotzez entzutea**  
Praktika errestitatiboak, zirkulu proaktiboa, bizikidetzaren zorianak  
Hitzaren objektua, nahastea eta dibertimendua, eta zorientzea

**4-3 Bake zirkulua: elkarrekiko zaintza**  
Jardunbide errestitatiboak, zirkulu erantzulea, gatazken konponbidea  
Gidoi errestitatiboa

**4-3 Bake zirkulua: esker ona sentitzea**  
Jardunbide errestitatiboak, zirkulu proaktiboa, introspektzioa  
Zirkuluaren erdia eta esker oneko abestia

**4-4 Bitartekaritza: ahoa-belarria**  
Elkarrizketa, entzute aktiboa, ideia jasa, itunak  
Arazoak hitz eginez konpontzeko aulkiak

**4-4 Bitartekaritza: ikuspuntuak**  
Gatazkak konpontzea, pertzepzioak, parafraseatzea  
Behaketa, kontaktua, marrazketa eta gatazken ebaztea

**4-4 Berdinen arteko bitartekaritza**  
Gatazken ebazpena, lankidetzaren, berdinen arteko bitartekaritza  
Lankidetzaren jarduerak eta bitartekaritza taldea

## ONGIZATE EMOZIONALA HAUR HEZKUNTZAN (3-6 URTE)

3  
mailetaxoa

4  
mailetaxoa

5  
mailetaxoa

5

karpeta

### Ongizate emozionala, bakea eta zoriona

Zoriontasun eta ongizate indibidual eta sozialari begira jartzea: kontzientzia soziala eta bizitarako abileziak

**5-1 Zorionaren zopa**  
Oreka emozionala, bizitzarekiko gogobetetasuna  
Zorionaren errezeta eta jolas sinbolikoa

**5-1 Une zorionsuen bilduma**  
Bizitzarekiko gogobetetasuna, estimazioa, aniztasuna  
Elkarrizketa eta adierazpen plastikoa

**5-1 Gauza handi eta txikiak sentiarazten digute**  
Sentsibilitatea, betetasuna, espiritualitasuna  
Solosaldua, isiltasuna aditzea eta maitasuna bidaltzea

**5-2 Hitz politak oparitzea**  
Ongizate emozionala, aitortza, sentimendu positiboak  
Argazkia eta markoa

**5-2 Bakea irribarre batekin hasten da**  
Sentimendu positiboak, ongizate emozionala, osasuna  
Barre-terapia eta erlaxazioa

**5-2 Superbotereak**  
Gizarte kontzientzia, ingurumen kontzientzia, elkartasuna, ekologia, sormena  
World kafea eta pintura

**5-3 Hiru dutxan**  
Erlaxazioa, ongizatea, masajea  
Masajeen jolasa 4 eskurekin, kontzientzia sensoriala eta erlaxazioa

**5-3 Pizzeria**  
Erlaxazioa, masajea, meditazioa, ongizatea  
Masaje jolasak eta erlaxazioa

**5-3 Atsedeen une bat**  
Autokontrola, lasaitasuna, kontzientzia osoa, bizitarako trebetasunak  
Marratzarrak, meditazio labirintoa, masajea lumak erabiliz, musika erlaxagarria, irudien liburua, aromak, zen lorategia eta mandalak

**5-4 Iritzia emateko eskubideak**  
Haurren eskubideak, espiritu kritikoa, bizitarako trebetasunak  
Kontsultarako biltzarra

**5-4 Erabakitze eskubideak**  
Haurren eskubideak, erabakiak hartzea, inklusioa, demokrazia  
Batzar loteslea

**5-4 Parte hartze eskubideak**  
Prosozialitatea, demokrazia, umeen eskubideak  
Batzarra eta piraten zina





