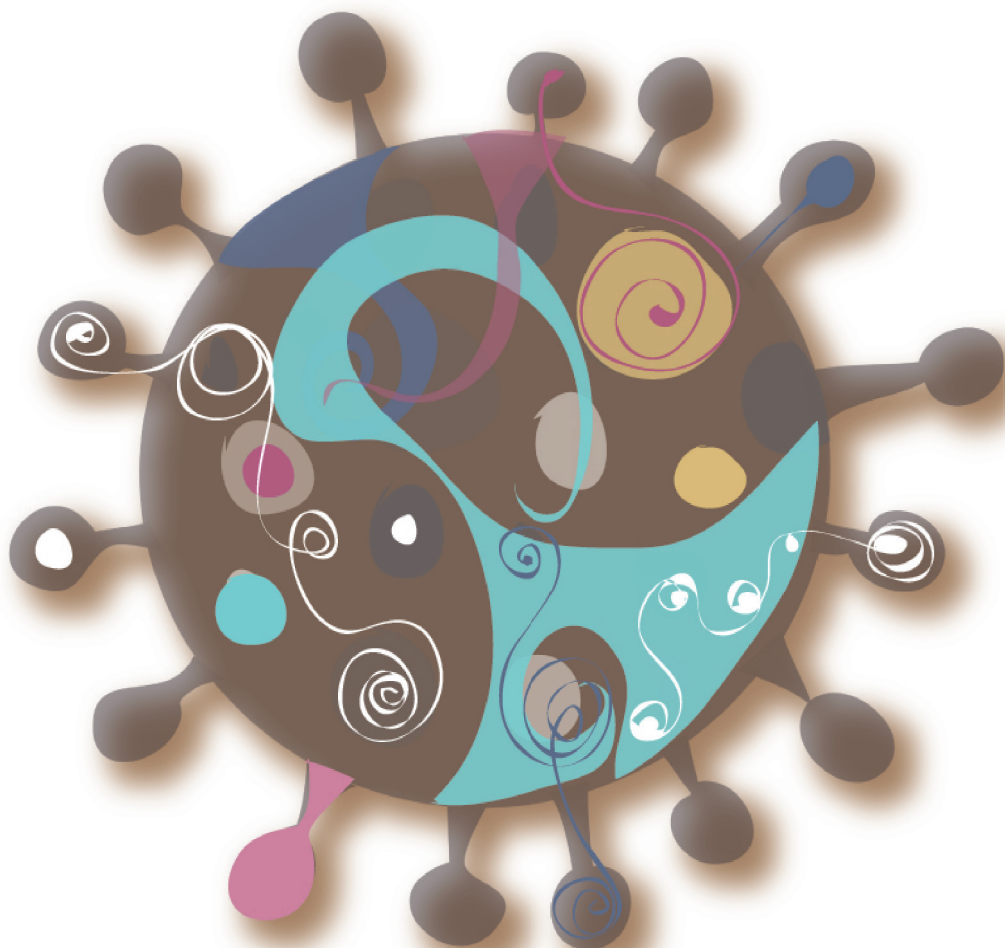


Ko
surbirio
sa



EMOZIOAK KUDEATZEKO TRESNAK

Izenburua: Bidaia emozionala nire bizi-kosmosera. Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Heziketa Emozionala eta Tratu Onerako Programa

Testuak: Eva Bach. Káeru

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak: Mercedes Corretge

©Nafarroako Gobernua. Hezkuntza Departamentua

©Ilustrazioak: Mercedes Corretge

Imprimatu: Gráficas Astarriaga

Aurkibidea

1. Hitzaurrea	▶	4
2. Dinamiken mapa	▶	5-34
▶ Lehen sorospeneko nire botika-kutxa		6
▶ Plan etenak		10
▶ 3,2,1... Ekin!		13
▶ Egun batez kazetari		16
▶ Aurrez aurre		19
▶ Komunikazioa eta harremanak pandemia aldian		22
▶ Itxaropena eta itxaronaldia		25
▶ Erresilientzia komunitarioa		29
▶ Opari bat zuretzat		33
8. Bibliografia eta webgrafia	▶	35

Hitzaurrea

Pandemia hasi zenetik ugariak eta, batzuetan, gogorrak izan dira gizarteak eta norbanakoek egin behar izan ditugun aldaketak.

Nerabeek, gainera, aldaketa sozial horiek bizi behar izan dituzte garapenaldi batekin bat eginik, bereizgarritzat dituenak barne eraldaketa eta sozializazioa, zeina oso garrantzitsua baita eboluzio etapa horretan.

Laguntza Programan aintzat hartzen ditugu aldi honek populazio horretan eragin dituen eta oraindik ere eragiten ari den ondorio emozionalak.

Pandemiaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzeko asmoz, gai horri buruzko bederatzi dinamika espezifiko diseinatu ditugu, ikasgelan lantzeko.

Iruditzen zaigu dinamika horiek ahalbidetzen ahalko dutela egungo egoerak sortutako emozio konplexuak, eta batzuetan zailak, ulertzen, adierazten, lantzen eta konpontzen.

Aldi berean, errealitatearen azterketa kritikoa sustatzen dugu, bai eta jarrera erresilientea, itxaropentsua eta gizartearekiko eta komunitatearekiko inplikazioa duena.

Laguntza Programaren tresnen maletatxoko dinamika guztietan bezala, irakasleek funtsezko betekizuna dute, eta beraiek erabakitzen dute material hori noiz eta nola erabili, ikasleen ezaugarrietara eta ikasgelan bizi diren egoera eta errealitate zehatzetara egokiturik.

Beharrezkotzat eta oso positibotzat jotzen dugu ikasleekin pandemiaren ondoriozko egoerari eta horrek guretzat orain eta etorkizunean dituen ondorioei begira jartzea eta aztertzea.

Espero dugu hurrengo dinamikak baliagarriak izatea horretarako, eta begirada atsegina, itxaropentsua eta indargarria izaten laguntzea.

Dinamiken mapa

- Lehen sorospeneko nire botika-kutxa
- Plan etenak
- 3,2,1... Ekin!
- Egun batez kazetari
- Aurrez aurre
- Komunikazioa eta harremanak pandemia aldian
- Itxaropena eta itxaronaldia
- Erresilientzia komunitarioa
- Opari bat zuretzat



Lehen sorospeneko nire botika-kutxa

Zer eta zertarako?

Botika-kutxa bat sortuko dugu, pandemia hasi zenetik jasaten ditugun egoerak gainditzeko lagundu behar ditugun tresna emozionalei buruz gogoeta egiten lagunduko diguna.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasagarriago, solidarioago eta gizatiaragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, jarduera zertan datzan azalduko diegu ikasleei: pandemia hasi zenetik gaur arte erabili ditugun tresnekin lehen sorospeneko botika-kutxatxo bat egitea da helburua.

Horretarako, kaxa bat eta lau koloretako kartoi meheak beharko ditugu.

Denbora utziko diegu bakoitzak bere kaxa pertsonaliza dezan, bertan *lehen sorospeneko botika-kutxa* hitzak idatzi, eta bere erara apaindu dezan. Apaindu bitartean, bakoitzak bere botika-kutxan sartuko dituen tresnei buruzko gogoeta egingen du.

Ohartarazi behar dugu pandemia aldian erabili ditugunak izan behar direla tresna horiek, nola konfinamendu aldian hala konfinamenduaren ondoren, egoera berrira egokitzeko.

Tresnak lau multzotan bereiztea proposatuko diegu. Prozesua errazteko, eranskinen atalean daukagun txantiloia banatzen ahal dugu, geroago ebaki eta maletan sar dezaten.

Irakasleak arbelean 4 tresna mota horiek idatziko ditu, azalpen labur bat emanaz, eta haietako bakoitzaren adibideren bat gehituko du:

1. Lehendik banituen tresnak:

Lehenengo multzoan, pandemia hasi aurretik norberak bazituen tresnak daude. Adibide batzuk jar ditzakegu: "Aspalditik asko lasaitzen nau aitari landareekin laguntzeak; elkartzen gaituen eta ongi sentiarazten nauen zaletasun komun bat da"; edo, "Beti gustatu izan zait abestea, eta sentitzen dut ahotsa nire barrenetik atera eta kanporatzen dudanean askatu egiten naizela eta biziago sentitzen naizela"...

2. Ikasi ditudan tresnak:

Bigarren tresna multzoan, pandemian zehar garatu behar izan ditugunak daude. Adibidez: "Pandemia aldiak ikasi dut amonarekin egunero hitz egiteak etorkizunerako ezagutza eta lasaitasuna ematen didala, hark bere bizitzan beste era bateko egoera latzak bizi izan dituelako, eta beti aurrera ateratzen jakin duelako"; edo "Sukaldean aritzea gustuko dudala eta sukaldari oso ona naizela ikusi dut eta, sukaldaritzaren bidez, sormenean eta zerbait baliagarrian kontzentra naiteke, eta, gainera, nire familia zoriontsu egiten du horrek".

3. Irakatsi dizkidaten tresnak:

Lehen sorospeneko gure botika-kutxako tresnen hirugarren taldean, norbaitek irakatsi dizkigun tresnak jarriko ditugu; hau da, neuk ez nituen tresnak, eta nire kabuz bakarka garatu ez ditudanak, baizik eta denbora horretan erreferentziatzeko pertsona batek erabiltzen irakatsi dizkidanak. Adibidez: "Konfinamenduan amak trikotatzen irakatsi zidan, eta bufandak egiten ikasi nuen, eta orain izugarri gustatzen zait, sortzailea izateaz gain, erlaxatzen nauen jarduera bat dela ikasi baitut"; edo, adibidez: "Nire ahizpa/arreba oso trebea da zirkua egiten eta entrenamendu ariketa batzuk irakatsi dizkidan, eta malgutasunean irabazi dut; gainera, motibatu egiten nauela eta nire gorputza entrenatzeak oso zoriontsu egiten nauela ohartu naiz".

4. Partekatu ditudan tresnak:

Laugarren eta azken multzoan, aldi honetan besteekin partekatu ditudan tresnak gehituko ditugu: Hau da, pandemia aldiak beste norbaitek gauzak irakatsi dizkidan bezala, ziur nago une batzuetan nik ere norbaiti tresnaren bat eman diodala, une jakin batean hobeki sentiaraziko zuen zerbait. Adibidez: "Konfinamendu aldiak, ipuinak irakurtzen nizean ahizpa/arreba txikiari, gauean lo egiten laguntzeko, eta geroztik ipuinak irakurtzen dizkiot, berari gustatzen zaiolako eta lasai egoten laguntzen diolako, eta niri ere bai". Edo, bestela: "Pandemia hasi zenean ohartu nintzen 4. pisuko bizilagunari zein zaila zitzaion erosketak egitea: urte asko ditu,

bakarrik bizi da eta ez dugu igogailurik. Kutsatzeen kontuarengatik hasi nintzaion laguntzen, baina geroztik astean behin etxera eramaten dizkiot erosketak”.

GARAPENA

Lehen sorospeneke maletxoak daramatzen 4 tresna motak azaldu ondoren, bakoitzak txantiloian idatzi, moztu eta bere botika-kutxa pertsonalean sartu behar ditu.

Jarduera espontaneo izatea eta pentsaera sortzaile eta intuitibotik abiatzea gomendatzen da. Horrela, esamolde zinezkoagoak eta naturalagoak lortuko ditugu.

Guztiek amaitzen dutenean, binaka jarriko gara.

Ikasle bakoitzak bere bikotekideari azalduko dizkio botika-kutxan sartu dituen tresnak eta bere aukeraketaren zergatia; eta egokia deritzon eta une bakoitzean partekatu nahi duen informazioa emanen dio.

Bateratu ondoren, bikotekidearekin tresnaren bat trukatzeko aukera eskainiko dugu. Zenbait papertxo truka daitezke, partekatu edo garatu nahi ditugun tresnak edo trebetasunak dituztenak.

AMAIERA

Dinamika amaitzeko, biribilean jarriko gara.

Bikotekidearekin trukea egin ondoren, bakoitzari eskatuko diogu bere botika-kutxan gelditu den tresnetako bat gelakoekin partekatzeko. Horretarako, kaxa bat jarriko dugu zirkuluaren erdian, eta *taldearen botika-kutxa orokorra* idatziko dugu bertan (ikasturtearen maila eta dagokion letra ere jar ditzakegu).

Bakoitzak aukeratzen du zer partekatu nahi duen ikaskideekin eta, ozen irakurri ondotik, altxatu, eta hura botika-kutxa orokorrean utziko du.

Bakarka garatzen ditugun tresnak beste batzuentzat ere baliagarriak izan daitezkeela gogoeta eginez amaituko dugu; eta, pandemia aldian eskuratu ahal izan ditugun ikasketa horiek partekatuz gero, pertsona gisa hazteko eta egoeratik indartuta ateratzeko aukera paregabea izanen dugula, zailtasunak zailtasun.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera: 20 minutu hasierarako, 20 minutu garapenerako, 20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

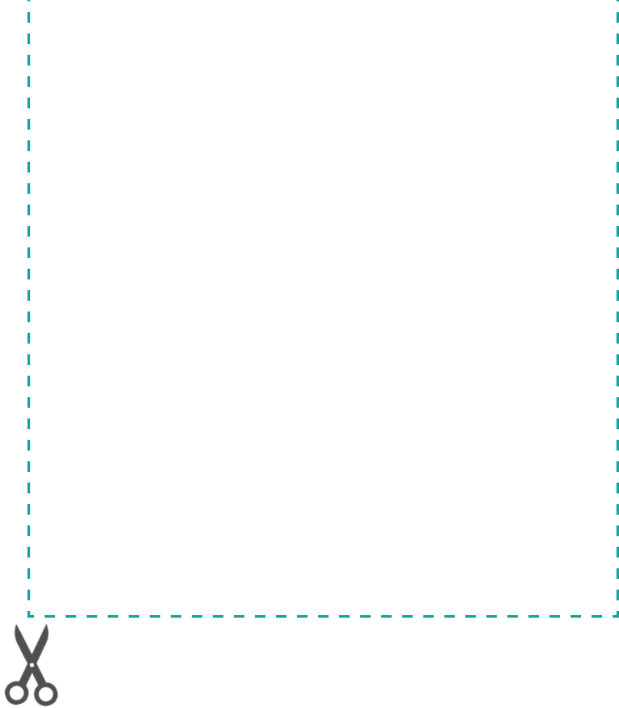
Kaxa bat kide bakoitzarentzat.

Ikasgelarako kaxa bat.

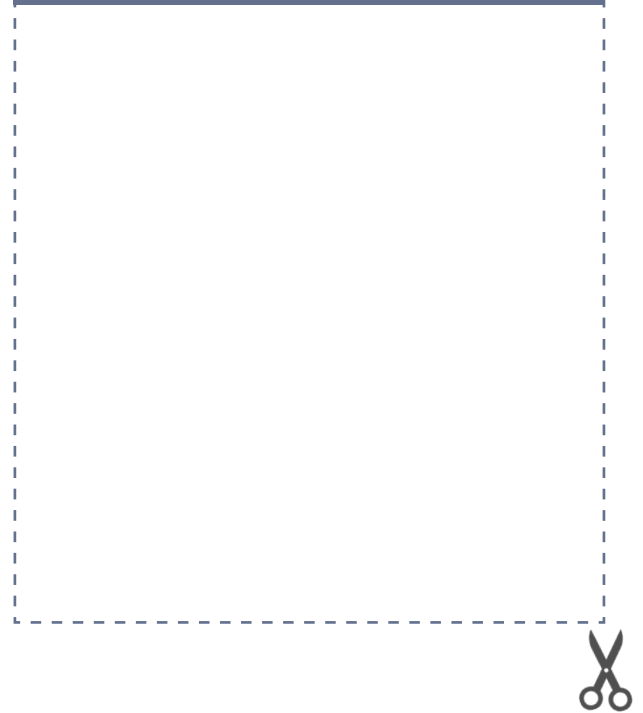
Txantiloia (1. eranskina).

Eranskina

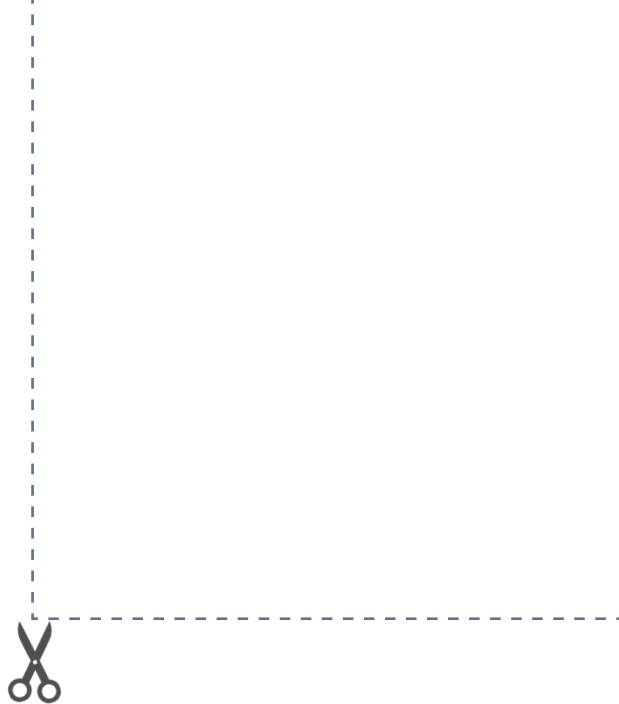
Lehendik nituen tresnak



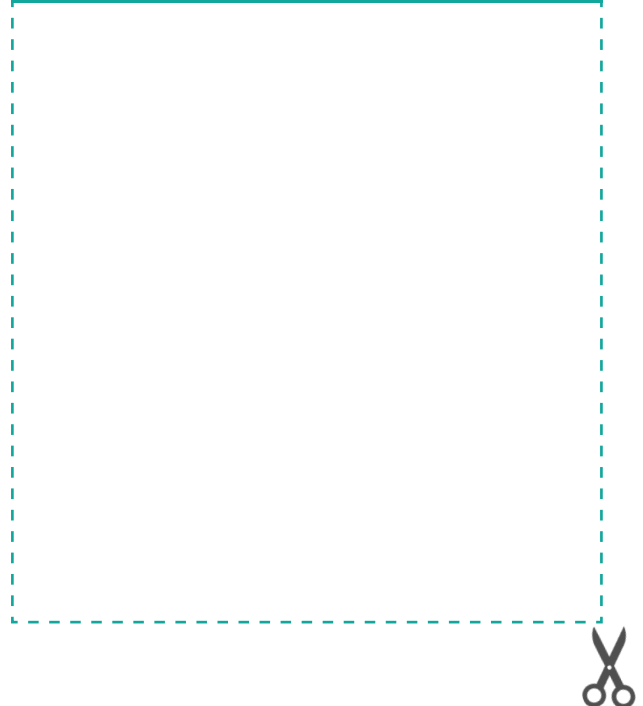
Ikasi ditudan tresnak



Irakatsi dizkidaten tresnak



Partekatu ditudan tresnak





Zer eta zertarako?

Elkarrekin gogoeta eginen dugu pandemiaren ondorioz bertan behera utzi behar izan ditugun planei buruz, ikasleei espazio bat emanaz egoera horietan nola sentitu diren adierazteko.

Jarduera honen bidez, pandemia aldiak eragindako bizipenen kudeaketa emozional osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, pandemia aldiaren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, pandemiaren hasieratik gure bizitza modu nabarian aldatu dela adieraziko diogu taldeari. Berrogeialdian, eta haren ondoren, aurretik egiten genituen eta gustukoak genituen jarduera asko, batez ere sozializazioaren alorrekoak, desagertu edo erabat aldatu dira.

Pandemia egoerak zer jarduera, ekitaldi edo plan zapuztu dituen gogoeta egiteko eskatuko diogu taldeari.

Egoera horietaz gogoeta egiten dutenean, hausnartu behar dute nola sentitu diren beren bizitzako gertaera garrantzitsu horiek bertan behera uztean.

GARAPENA

Biribilean eseri, eta paperontzi bat jarriko dugu zirkuluaren erdian. Bakoitzak zenbait paper zati eta boligrafo bat izan behar ditu.

Norberak aldez aurretik pentsatu dituen egoera horietako batzuk paper batean idazteko eskatuko dugu.

Txandaka, uko egin behar izan dioten ekitaldiren bat adieraziko dute; adibidez: "Ezin izan nuen lagunekin ospatu hamabosgarren urtebetetzea". Paperean idatzi, eta hitz egiteko txandan ozen adierazi ondoren, bolatxo bat egin behar dute paperarekin, eta paperontzira bota, saskiratzen ahaleginduz.

Horren ondoren, taldeari kontatu behar diote nola sentiarazten dituen beraientzat urteko edo, beharbada, bizitzako ekitaldirik garrantzitsuenetako bat eta hainbeste esperotakoa galdu izanak.

Egoera horren aurrean, taldeari gogorarazi behar diogu naturala dela amorrua, tristura, beldurra, nahasmena, haserrea edo beste emozio batzuk sentitzea, gustukoak ez ditugunak; eta batzuetan zaila egiten zaigula haiek onez partekatzea edo adieraztea.

Gogora dezagun, halaber, konfiantzazko gune bat dela gurea, non frustrazioa adierazten ahal duten, epaituak izateko beldurrik gabe.

Bakoitzak bere paper zimurtua paperontzira bota eta bere emozioak adieraziko ditu, eta eskuinean duen lagunari emanen dio txanda.

Zenbait itzuli egin daitezke, partekatu nahi dituzten esperientziak bat baino gehiago badira, baina txanda bakoitzean esperientzia bakarra partekatu behar da.

Gure proposamena da arina eta lasaia izan dadila jarduera, nerabeek beren sentimenduak beldurrik gabe adieraz ditzaten eta pandemia aldiko esperientziak partekatzeko aukera izan dezaten.

Taldekideei eskatuko diegu askatasunez hitz egin dezaten eta ikaskideei hitz egiten utz diezaieten, haiek kontatzen ari diren esperientzia besteentzat garrantzitsua den ala ez epaitu gabe.

Gogora dezagun kontua ez dela esperientziak edo pertsonak epaitzea, baizik eta pandemia egoeraren aurrean nola sentitu garen eta nola sentitzen garen adieraztea.

AMAIERA

Behin itzulia amaitu eta emozioak adierazi dituztenean, pandemia aldiaren egin ahal izan dituzten eta inoiz egitea pentsatuko ez zuten gauzen zerrenda bat guztien artean kartoi mehe batean idaztea proposatuko diogu talde osoari. Sentimendu atseginak eta esperientzia berriak ekarri dizkien jarduera, ekitaldi edo inguruabarren bat.

Kartoi mehe handi bat erabiliko dugu, kolore deigarrikoa. Baita koloretako boligrafoak ere, edo kartoi mehean mural artistiko eta deigarria egiteko material plastikoa ere.

Berriz ere, txandaka, pandemia aldia hasi zenetik izandako jarduera edo gertaera horietako bat edo gehiago apuntatzeko eskatuko diogu bakoitzari.

Murala amaitzean, gelan zintzilikatuko dugu, guztiek ikus dezaten eta patxadaz irakur dezaten.

Tarte bat irekiko dugu, non taldekideek hausnartzen ahalko baitute nola sentitu diren jarduera egiten, eta ea beharrezkotzat jotzen dituzten tarte horiek pandemiak sortutako egoerari buruz elkarrekin gogoeta egiteko.


OHARRA

Jardueraren bertsio laburragoa egiten ahal da, amaiera laburtuz. Hala, jarduerak ordubete inguru iraunen luke, gutxi gorabehera.


Hala izanez gero, amaitzeko, bakoitzak "etendako plan bat" hartuko du paperontzitik, papera lisatu, eta beste aldetik idatziko du zer aukera eman dizkion eta zer egin duen lehen egiten ez zuena.

IRAUPENA: Ordu eta erdi:
10 minutu hasierarako.
40 minutu garapenerako.
40 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Paperontzia. 

Kartoi mehe handia.

 Koloretako errotuladoreak.



3, 2, 1...
Ekin!

Zer eta zertarako?

Ingurumenari eta pandemiaren ondorioei buruz gazteek idatzitako gaurkotasuneko artikulu bat irakurriz, erabakiak hartzeari eta gure ingurunearekin dugun inplikazioari buruzko gogoeta eginen dugu; eta, gero, ekintza plan erraz baina eraginkor bat landuko dugu, gure ingurunea hobetzeko.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasangarriago, solidarioago eta gizatiarragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Hasi aurretik

Munduko alde guztietako gazteek idazten duten eta haientzat egindako webgunea da [voicesofyouth.org](https://www.voicesofyouth.org) ataria. Atari horretan aktualitateko iritzi artikuluak aurkituko ditugu; artikulu horietako bat aztertuko dugu kasu honetan.

Antzeko beste batzuk kontsultatu ahal izateko, hemen duzue atariaren esteka:

<https://www.voicesofyouth.org>

Metodologia

HASIERA

Hasteko, *"Día de la Tierra y COVID-19: ¡La conversación sobre el medio ambiente debe continuar!"* artikulua irakurriko dugu ozen. Esteka honetan duzue:

Día de la Tierra y COVID-19: ¡La conversación sobre el medio ambiente debe continuar! | La Juventud Opina (voicesofyouth.org)

Artikulu horretan, gazteek idatzitako gogoeta bat daukagu koronabirusak gizartean duen eraginari buruz, ingurumena zaintzearen garrantziari buruz eta gure ingurunean dugun ekintza gaitasunari buruz.

GARAPENA

Ikasleei bosteko taldeak egiteko eskatuko diegu.

Taldekide bakoitzak bere iritzia eman behar du irakurri berri dugun artikuluari buruz, eta taldeko elkarrizketa bat hasi, honako gai hauek ardatz direla:

- 1. Zure ustez, pandemiak eragina izan du ingurumenean?**
- 2. Zure ustez, badira pandemiaren ondorioak gogorrago sufritu dituzten gizatalde ahulagoak?**
- 3. Ezagutzen al duzu inguruarekin modu proaktiboan jarduten duen norbait, ingurumenarekin eta/edo gizartearekin lotutako ekintzak egiten dituenak, ingurunea eta bertan bizi diren pertsonak hobetzeko?**
- 4. Hala bada, partekatu zure taldekideekin adibide horiek.**

Elkarrizketarako minutu batzuk utzi ondoren, azalduko diegu beren ingurunea hobetzeko egin ahal duten ekintza bat planifikatu behar dutela taldeka.

Ekintza hori, gero abian jarri nahi izanez gero, zerbait egingarria eta erraza izan behar du. Gure inguruneari laguntzen dioten ekintza sinple eta errazen adibideak jar ditzakegu; esate baterako, gure institututik hurbilen dagoen ibaira txango bat antolatu, eta zaborra biltzea.

Ekintza programatzeko, talde bakoitzak ekintza horren zenbait alderdi hartu behar ditu kontuan: ekintzaren helburua, ekintza aurrera eramateko behar diren baliabideak, inplikaturako pertsonak edo egiteko denbora.

Talde bakoitzak gizartean edo ingurumenean eragina duen ekintza bat idatziko du.

AMAIERA

Amaitzeko, jolas txiki bat proposatuko dugu. Talde bakoitzak programatu duen ekintza aurkeztu behar die gainerako ikaskideei.

Minutu batzuk utziko ditugu taldeek aurkezpen "ofiziala" presta dezaten.

Jokoaren helburua da ekintza bakoitzerako boluntarioak lortzea; horregatik, aurkezpenak erakargarria izan behar du taldekideentzat, eta ekintzak berak

bideragarria, errealista eta inklusiboa izan behar du, edonor parte hartzera animatzeko.

Aurkezpenean, ekintza horretan parte hartu nahi dutenek eskua altxatu behar dute.

Talde bakoitzean, pertsona bat arituko da "boluntarioen kontagailua" eramaten, aurkezpena egin ahala, arbelean idatziko du nortzuk apuntatzen diren ekintza horretara.

Azalpen guztiak amaitzean, talde bakoitzak ekintza bat eta boluntarioak izanen ditu.

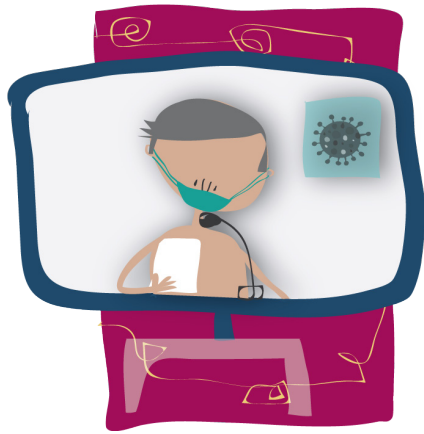
Baldin eta irakasleek ikusten badute ekintzak egingarriak direla, proposamena da egunak finkatzea eta ikasturtean zehar denbora hartzea, gauzatu ahal izateko.

Ez da beharrezkoa ekintzak eskola orduetan egitea, baina interesgarria izanen litzateke haien garapenaren eta emaitzen jarraipena gelan egin ahal izatea.

IRAUPENA: Gutxi gorabehera, bi ordu irauteko programatua dago jarduera.
20 minutu hasierarako.
Ordu bete garapenerako.
40 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Artikuluaren esteka: **Día de la Tierra y COVID-19: ¡La conversación sobre el medio ambiente debe continuar!**
La Juventud Opina (voicesofyouth.org)



Egun batez kazetari

Zer eta zertarako?

Egun batez kazetari izatera jolastuko gara, eta koronabirusari buruzko albisteekin gure albistegia egiteko aukera izanen dugu.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasagarriago, solidarioago eta gizatiarragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Hasi aurretik

Pandemia hasi zenetik, gai horri buruzko informazioa komunikabideetan ugaria, etengabea eta, batzuetan, itogarria izan da.

Izan ere, gaur egun aztertzen ari gara pandemia hasi zenetik irentsi behar dugun gehiegizko informazioak nola eragiten ahal digun, batzuetan, ezinegona, tristura eta kezka sortzeraino.

Informazioaren gizartean bizi gara, baina horrek ez du beti esan nahi ezagutza dugunik. Informazioa ezagutza bihurtu dadin, beharrezkoa da prozesu bat betetzea, informazio hori barneratzeko eta ulertzeko, eta, hala, benetako ikaskuntza eta ezagutza bihurtu dadin.

Metodologia

HASIERA

Dinamikari ekiteko, biribilean eseriko gara.

Komunikabideek pandemia aldiaren bete duten funtzioari buruzko gogoeta egitea proposatuko dugu; eta gai horri buruz egunero jasotzen dugun informazio horrek nola sentiarazten gaituen. Gogoeta dinamizatzeko, galdera hauek proposatzen ditugu:

Pandemia hasi zenetik gaur arte:

- **Zein informazio motak sortu digu lasaitasuna?**
- **Zein informazio motak eragin digu beldurra edo frustrazioa?**
- **Jasotzen duzun informazioa aukeratzen ahalko bazenu, nola egingen zenuke?**
- **Zure kasuan nolakoa izan da informazioa ezagutza bihurtzeko prozesua?**
- **Uste al duzu prozesu hori egiteko denbora izan duzula?**

GARAPENA

Gaur egun batez kazetariak izanen garela jakinaraziko diegu ikasleei.

Kazetari izatera jolastuz, pandemiari buruz dugun iritzia emateko leku bat izanen dugu lehen aldiz.

Azpimarratu nahi dugu jolas bat dela, eta adierazi nahi den edozein iritzi baliozkoa dela, betiere kontuan hartuz eta ontzat emanez oso gai delikatuak dela eta, beraz, errespetu osoa eduki behar dugula gainerako pertsonekin eta haien egoerekin.

Bakoitzak bere albistea idatziko du birusari buruz. Telebistako albistegietako formatuan idatzi behar da.

Denbora emanen diegu ikasleek gogoeta egin dezaten eta beren berria idatz dezaten.

Horren ondoren, bost laguneko taldeetan, bateratze-lana egingen dute idatzi dituzten berrien inguruan.

Ikasle guztiek albistea idatzi eta taldearekin partekatu ondoren, "albistegi bat zuzenean" antolatu behar dutela jakinaraziko diegu.

Boskote bakoitzak albistegian beteko dituen rolak banatu behar ditu (aurkezlea, gonbidatua, erreportaria...).

Bakoitzak koronabirusari buruzko bere berria irakurriko du gaurko albistegian.

Telebistako platoa irudikatzeko, bost mahai jarriko ditugu zirkuluaren erdian, eta gainerako ikasleek zirkuluerdia osatuz jarri behar dute mahai horien inguruan eserita.

Txandaka, talde bakoitzak koronabirusaren berri eman beharko du.

AMAIERA

Amaitzeko, zirkulura itzuliko gara berriro, taldean gogoeta egiteko gai hauei buruz:

- 1. Nola sentitu zara zu zeu izan zarenean gai horri buruzko informazioa eman duzuna?**
- 2. Nola sentiarazi zaitu ikaskideen iritzia entzuteak?**
- 3. Pandemian zehar inoiz sentitu duzu gaiari buruz askatasunez beste pertsona batzuekin hitz egin ahal izateko nahia zure iritzia emateko?**

Informazio osagarria

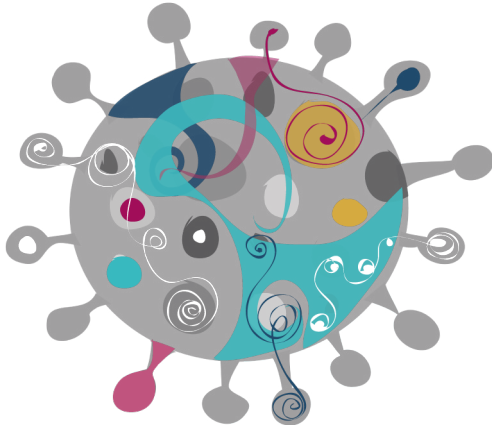
Francisco Javier Quiroz Waldez-ek bere *"Sociedad de la información y el conocimiento"* azterlanean dioen bezala, XXI. mendea gizartearen paradigma berri baten aurpegia erakutsiz dator; eredu horretan, informazioa, era komunikagarrian metatutako ezagutza gisa ulertua, garapen ekonomiko, politiko eta sozialaren oinarri bezala ageri zaigu.

Eredu horretaranzko eraldaketa prozesua atzeraezina dela diote. Aurrerapen teknologikoak ahalmena ematen dio gizakiari datuak, informazioa eta ezagutza orain arte inoiz ez bezalako forma, molde edo maneretan baliatzeko, mundu mailako truke zientifiko, kultural eta teknikoak bultzatuz, oztopo geografikoak, banaketa politikoak eta denbora hutsarteak gaindituz.

Gai horri buruzko informazio gehiago aurkitzen ahal da arestian aipatu dugun jatorrizko testura daraman esteka honetan:

Quiroz Waldez, Francisco Javier (2012). **"Sociedad de la información y el conocimiento"** (PDF). Boletín de los Sistemas Nacionales Estadístico y de Información Geográfica 1 (1). 2016ko martxoaren 4an kontsultatua.

IRAUPENA: Gutxi gorabehera, ordu eta erdi irauteko dago pentsatua jarduera: 15 minutu hasierarako. Ordubete garapenerako. 15 minutu amaierarako.



Aurrez aurre

Zer eta zertarako?

Birusaren irudikapen artistiko baten bitartez, pandemiaren hasieratik izan ditugun bizipen eta emozio batzuk birusari berari adierazteko aukera izanen dugu.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasagarriago, solidarioago eta gizatiaragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Metodologia

HASIERA

Aulkiekin zirkulu bat osatuz hasiko dugu jarduera.

Eseri, eta gogoeta txiki bat hasiko dugu: nola, pandemia hasi denetik, gure denboraren zati handi bat koronabirusari buruzko solasaldiek hartu duten, eta nola gure eguneroko bizitzako gune askotan egon den.

Birus bat, gizarte osoarentzat erabat ezezaguna dena, bat-batean arreta mediatiko eta sozialaren erdiguneaz jabetu da, eta azkenaldian gure bizitzeko modua haren existentziaren eta bilakaeraren inguruan berrantolatu da.

Taldeari jakinaraziko diogu gaurko dinamikan birusari forma emateko aukera dugula, haren irudikapen bat eginez; eta harekin hitz egingen dugu, guk dioguna entzuteko gaitasuna duen izaki bat dela irudikatuz.

Guztion artean birusaren irudikapen artistiko bat sortuz hasiko gara.

Horretarako, paper-biribilki bat zabalduko dugu lurrean eta material plastikoa, ahal dela tenperak edo eskuko pinturak, sormena sustatzeko material estimulatzaileak erabiliz.

Paperak behar besteko tamaina eduki behar du, taldeko pertsona bakoitzak bertan marrazteko espazio txiki bat izan dezan.

Hala, guztiok aldi berean birusaren irudikapen sinboliko bat marraztuko dugu paper horretan, eta koadro handi bat sortuko dugu, bakoitzaren pertzepzioa eta, aldi berean, irudikapen bateratua erakutsiko duena.

Musika lasaigarria jarri ahal dugu, sorkuntza prozesuan kontzentrazioa sustatzeko.

Adibidez, erreprodukzio zerrenda hau iradokitzen da:

<https://youtu.be/5qap5aO4i9A>

GARAPENA

Sorkuntza lana amaitzen dugunean, papera denon artean hartu, eta aulki baten gainean jarriko dugu.

Hasieran osatutako aulkien zirkulura itzuliko gara, eta, kontzienteki, toki bat eginen diogu birusa dagoen aulkiari ere.

Dinamikaren une honek nolabaiteko eszitazioa edo isekak sor ditzake, baina garrantzitsua da unea zaintzea eta kontzienteki egitea; izan ere, birusak gure artean izan duen presentzia fisikoki islatzeko modu bat da, eta gure eguneroko bizitzan zer eragin izan duen ikusarazteko, baita une askotan ikusi ez badugu ere.

Banaka gogoeta egiteko tarte bat emanen dugu, honako hau irudikatuz:

Birusa entzuten gaituen izaki bat balitz, zer esanen genioke? Zer emozioekin edo zer emoziotan oinarriturik hitz eginen genuke harekin? Zer ikasi dugu denboraldi honetan birusari esker? Zer sentimendu sortu ditu gure artean birus honek?

Minutu batzuk proposa ditzakegu esan nahi genituzkeen mezuak paper batean idazteko, edo, mugimendua espontaneo bada, zuzenean birusa dagoen aulkira jo eta harekin hitz egiten ahal dugu.

Garrantzitsua da bat-batekotasuna azpimarratzea, eta ariketa honek gure barrena askatasunez adierazteko eta pandemiaren hasieratik bizi izan ditugun egoera eta bizipenei buruz gogoeta egiteko balio duela azpimarratzea. Errespetu osoa eskatu behar diegu parte hartu nahi duten guztiei eta agertzen diren mezu guztiei.

AMAIERA

Jarduera amaitzeko, eta taldekideek egindako ekarpen espontaneo guztiak entzun ondoren, bi gairi buruzko gogoeta egitea proposatzen dugu:

1. Zeren falta sumatzen duzu pandemia iritsi zenetik, eta berreskuratu nahiko zenuke?

2. Zer ikasi duzu pandemia aldiari esker?

Taldekide guztiei eskatuko diegu bi galdera horien erantzuna paper batean idatz dezatela.

Nork bere paperean erantzun ondoren, proposatzen dugu birusak betetzen duen aukira txandaka hurbiltzea eta bi erantzunak irakurtzea, formatu honekin:

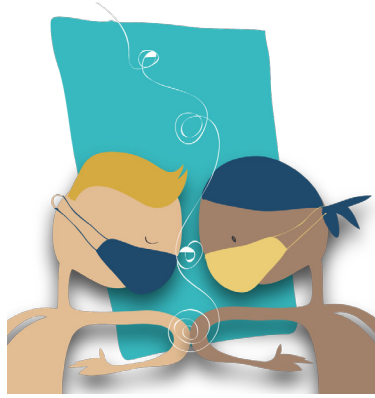
“Agertu zinenetik, honen falta sumatzen dut: _____, eta horrek _____ sentiarazten nau.
Hala ere, pandemia aldiari esker, _____ ikasi dut, eta ikasketa honek _____ sentiarazten nau”.

Saioa amaitzeko, txalo bero bat eta eskerrak eman behar dizkiegu saioan taldekide izan ditugunei, parte hartzeagatik eta gogoetarako, konfiantzarako eta segurtasunerako gune bat sortzeko aukeragatik.

IRAUPENA: Ordu eta erdi, gutxi gorabehera.
30 minutu hasierarako.
30 minutu garapenerako.
30 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Birusaren irudikapen artistikoa egiteko material plastikoa.



Komunikazioa eta harremanak pandemia aldian

Zer eta zertarako?

Pandemia hasi zenetik ditugun harreman motei buruzko bi bideo aztertuz, gogoeta bat eginen dugu, bakarka zein taldeka, egoera berri honetan gure ingurunearekin nola hitz egiten eta komunikatzen garen jakiteko.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasagarriago, solidarioago eta gizatiaragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, bi bideo ikusiko ditugu, pandemiaren hasieratik gazteen zenbait kasu eta egoera azaltzen dituztenak, bai eta gazteek beren harremanei nola aurre egin dieten ere. Bideo horietan agertzen direnek gogoeta egiten dute harreman mota berri horri buruz, harreman horien ondorioei buruz eta denbora igaro ahala izan duten bilakaerari edo eraldaketari buruz. Pandemiaren hasieratik lehendik zituzten harreman batzuk nola indartu diren eta beste batzuk nola ahuldu diren ere kontatzen dute.

<https://www.youtube.com/watch?v=CVYqNEU3e5k>

<https://www.youtube.com/watch?v=yb-a813SO6Y>

Bideoak ikusi ondoren, bost kideko taldeak eginen ditugu.

Eranskina

- 1. Bideoan aztertzen diren gorabeheretakoren batean identifikatuak sentitu zarete?**
- 2. Hala bada, zein unetan?**
- 3. Bideoan agertzen direnen antzeko adibide pertsonalik jartzen ahal duzue?**
- 4. Esaten ahal duzu zertan aldatu diren harremanak pandemia hasi zenetik?**
- 5. Konfinamenduaren aurretik ezagutzen ez zenituzten komunikazio tresna berriak eskuratu dituzue?**
- 6. Eta konfinamenduaren ondoren komunikabide edo tresna horietakoren bat erabiltzen ari al zarete?**
- 7. Eta, alderantziz, ba al dago komunikazio motaren bat pandemia hasi aurretik erabiltzen zenutena eta orain erabiltzen ez duzuenena?**



Itxaropena eta itxaronaldia

Zer eta zertarako?

Itxaropena eta itxarotea esapideak aztertuko ditugu, "Pandoraren kutxa" kondairan oinarrituta; eta bi esamoldeak gure egungo egoerarekin, bai indibiduala bai taldekoa, lotuko ditugu.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasagarriago, solidarioago eta gizatiarragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, zirkulu bat osatuko dugu, eta itxaropena eta itxarotea hitzei buruzko gogoeta bat proposatuko dugu.

Taldeari galdera hauek eginen dizkiogu:

- 1. Zer esan nahi du itxaropenak zuetako bakoitzarentzat?**
- 2. Zuen ustez, zer lotura dago bi termino horien artean?**

Kontzeptu horien inguruan gogoeta antropologiko eta filosofiko, eta herri ipuin eta kondaira asko daude. Informazio gehigarrian gai horri buruz gehiago sakontzen duten estekak daude.

Dinamikari eta horren ondorengo gogoetari ekiteko, "Pandoraren kutxa" kondaira proposatzen dugu. Informazio gehigarrian, kondairaren bertsio idatzi labur bat ageri da. YouTubeko esteka bat ere eskaintzen dugu, azalpenezko bideo batekin. Bi eratako edozein da baliagarria ikasgelan azaltzeko. Irakasleak erabakiko du bi bertsioetatik zein, idatzizkoa edo ikus-entzunezkoa, nahiago duen landu.

GARAPENA

Gero, banaka, bakoitzak hausnartu, eta idatzi behar du gorabehera bat, zeinaren esperoan egon den COVID-19ak eragindako krisia hasi zenetik.

Baliteke zerbait noiz gertatuko zain egon izana etengabe: baliteke mugak noiz irekiko zain egon izana, lagun edo senitartekoren bat ikustera joan ahal izateko, edo txertoa jartzeko unea noiz iritsiko zain egon izana, maite ditugunak babestuak egon daitezen; zain egon gara berriz ere gure lagunekin elkartzeko, dantza eskolei edo kirolen bati berriro ekiteko, etxeratze-agindurik ez izateko eta beranduago etxeratu ahal izateko...

Itxaroteko pazientzia landu behar izan dugun egoera horietako bakoitzean, itxaropena, seguruenera, lagun ona izan dugu itxaronaldirako.

Banaka, itxarote-egoera jakin bati buruzko gogoeta egitea proposatuko dugu. Ondoren, aztertu eta identifika dezatela zein itxaropen edo esperantzari heldu ahal izan dioten itxaronaldi hori arinagoa izan zedin.

Elkarrekin lotuta dauden bi egoera horiek paper batean idatzi ondoren, zirkulu orokorrera itzuliko gara.

AMAIERA

Txandaka, idatzi ditugun bi egoerak partekatuko ditugu taldearekin.

Amaitzeko, denok batera "Itxaropenaren horma" egingen dugu.

Kartoi mehe handi batekin, kolore deigarriren batekin, era artistikoan islatuko ditugu pandemia egoera honetan itxaropena sortu diguten eta aurrera egiten eta itxaronaldiarekin modu atseginagoan jarraitzen lagundu diguten gertaerak, pertsonak, inguruabarrak edo pentsamenduak.

Kartoi mehea ikasgelako leku batean zintzilikatuko dugu, gutxienez hiru astez ikusi ahal izateko. Denbora hori igaro ondoren, proposatzen dugu berriro bateratze-lana egitea, eta azaldu dezatela nola sentitu diren beren itxaropena ikasgelan islatua ikusirik eta hogeita bat egun horietan egunero irakurri ahal izan ondoren.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

10 minutu hasierarako.

20 minutu garapenerako.

30 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Pandoraren kutxaren kondaira. Bertsio idatzia edo ikus-entzunezkoaren esteka eranskinetan aurkitzen ahal dira.

Kartoi mehea eta errotuladoreak edo pintura deigarriak, "Itxaropenaren horma" egiteko.



Informazio osagarria

Asko dira itxarotearen eta itxaropenaren arteko loturak eta horrek gizakiarengan eragiten duen filosofian eta antropologian sorrarazten dituen definizioak eta ikuspuntuak.

Láin Entralgo mediku, historialari eta filosofoaren gogoeta batzuk aipatuko ditugu hemen, labur-labur.

Autore horren arabera, zain egotea da animaliaen ezaugarri bereizgarriena.

"Alerta egoera animaliaen itxarote erna da, berehalako gorabehera bereziki onuragarrien edo mehatxagarrien aurrean. Hori dela eta, baieztatu dezakegu animalia existentziaren etorkizunerako orientazioak itxarotean duela bere formarik berezkoena. Animalia bizitza, sustrairik sakon eta zehatzenean, zain egotea da, itxaronaldi predatorioa edo defentsiboa praktikatzea".

"*La espera y la esperanza: historia y teoría del esperar humano*" liburuan, itxarotearen eta itxaropenaren arteko lotura aztertzen du antropologikoki, bai eta zein garrantzitsua den itxarotearen eta itxaropenaren arteko lotura ulertzea iraganeko, oraingo eta etorkizuneko gizartearen ikuspegia edukitzeko. Autore horren arabera, azterketa horri esker "ulertzen ahal da zer espero izan zuten gizakiek garai batean, nola zehaztuz joan zen beren jarrera pertsonala eta komunitarioa itxarote-egoeretan, zer den itxaropena bera testuinguru batean; eta azterketa horrek berak aukera ematen ahal du gaur egun itxaropenaren zentzua ulertzeko".

Eranskina

“Pandoraren kutxa” kondairaren esteka:

<https://www.youtube.com/watch?v=OF-7cJwclf8>

Kondairaren bertsio idatzia, laburtuta:

Denboraren hasieran, Prometeo izeneko titan batek su oparitu zien gizakiei. Zeus oso haserre zegoen, alde batetik, titanarekin, berari baimenik ez eskatzeagatik, eta, bestetik, gizakiekin, oparia onartzeagatik; beraz, guztiak zigortzeko plan bat asmatu zuen.

Emakume eder bat sortzeko agindu zion Hefestori, eta Pandora izena eman zion. Afrodita edertasunaren dohaina eman zion, Hermesek maltzuratasuna eman zion, Atenak arteak irakatsi zizkion eta Herak gizakien historia betiko aldatuko zuen oparia egin zion: jakin-mina. Ondoren, emakume ederra Lurrera eramanez zela agindu zion Zeusek Hermes.

Lurrerako bideari ekin baino lehen, Zeusek, urrezko kutxa bat oparitu zion Pandorari, harribitxi inkrustazioak zituena, eta urre koloreko sokekin lotua, eta hura inola ere ez zuela ireki behar ohartarazi zion.

Hermesek Pandora Olinpo menditik gidatu zuen, eta Prometeoren anaia Epimeteori aurkeztu zion. Biak ezkondu eta zoriontsu bizi izan ziren; baina Pandorak ezin zuen ahaztu kutxa debekatua. Egun osoan pentsatzen zuen zer egonen ote zen barruan. Kutxa irekitzeko irrikaz zegoen, baina urrezko lokarriak berriro lotu eta kutxa bere apalera itzultzen zuen beti.

Hala ere, jakin-minak menderatu zuen Pandora; kutxa hartu, lokarrietatik tira egin, eta korapiloak askatu zituen. Estalki astuna altxatu zuenean, kaxatik zoritxar pila bat haizatu zen: gaixotasuna, bekaizkeria, harrokeria, engainua eta beste gaitz batzuk irten ziren kutxatik kanpora, pipiak balira bezala. Baina haien guztien artean burruntsu eder bat ere hegaldatu zen, Pandoraren begi harrizko aurrean kolorezko lorratzak eginez.

Pandorak munduan mina eta sufrimendua askatu bazituen ere, haien atzetik itxaropenari joaten ere utzi zion.

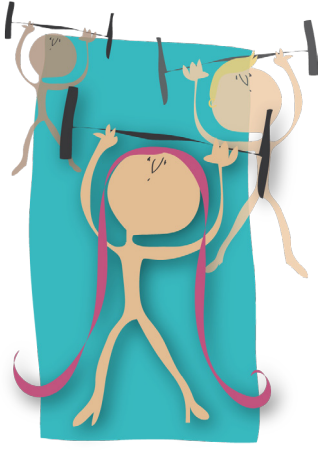
Eta itxaropenak ematen dio gizakiari aurrera egiteko aukera, zoritxarrak zoritxar.

Hemen eskura daiteke gaztelaniazko **Paola Artmann**-en bertsioa: <https://arbolabc.com/mitos-y-leyendas-para-ni%C3%B1os/caja-de-pandora>

Kontsultatutako eta aipatutako iturriak:

<https://www.josecarlosbermejo.es/la-espera-y-la-esperanza-y-el-valor-sanante-de-la-esperanza/>

<http://textosfil.blogspot.com/2012/02/la-espera-y-la-esperanza-de-pedro-lain.html>



Erresilientzia komunitarioa

Zer eta zertarako?

Jarduera honen bidez, erresilientzia komunitarioaren kontzeptua eta pandemiaren kasuan nola aplikatzen den landuko dugu.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasagarriago, solidarioago eta gizatiaragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Hasi aurretik

Erresilientzia hitza latinezko *resilio* (re salio) hitzetik dator; eta berriro jauzi egin, errebotatu, suspertu esan nahi du.

Erresilientzia hitzak garrantzi handia hartu du hainbat alorretan azken hamarkada hauetan. Horren adibide da Googlek 267.000 erregistro identifikatzen dituela gaztelaniazko *resiliencia* hitzarekin eta 8.760.000 ingelesezko *resilience* hitzarekin.

Psikologian, batez ere garapenaren psikologian, *erresilientzia* definitu daiteke esanez norbanakoek traumak gainditzeko eta ezbeharrak onbideratzeko duten gaitasuna dela, haiei aurre egin eta nork bere etorkizuna positiboki proiektatu ahal izatean datzana (**Putton**, 2006).

Gizarte zientzien alorrean, 80ko hamarkadatik aurrera terminoa usu erabiltzen da, arrisku handiko testuinguruetan bizi arren psikologikoki osasuntsu garatzeko gai diren pertsonak deskribatzeko; esate baterako, pobrezia inguruneetan eta arazo ugariko familietan, estres egoera luzeetan, zentro itxietan eta halakoetan bizi arren; gizabanakoei zein familia-taldeei edo kolektiboei buruz esaten da gai direnean

zorigaiztoko egoeren eta testuinguru behartsuen eta gabeziazkoen ondorio kaltegarriak minimizatu eta haiei gaina hartzeko, gertaera nabarmen traumatikoak, batez ere hondamendi naturalak, izurriteak, gerra zibilak, deportazioak, kontzentrazio esparruak, nozitu izan ondoren osatzeko gai izaten direnean (**Rutter**, 1993; **Werner**, 2003).

Cadavid S. (2010) autorearen arabera, **erresilientzia komunitarioa**

Latinoamerikako ikuskera bat da, **E. Nestor Suárez Ojeda** (2001) autoreak teorikoki garatu zuena, hain zuzen ere, komunitate batek pairatzen duen hondamendi edo lazera bakoitzak, mina eta bizitza eta baliabideen galera eragiten dituenean, kalteak konpontzeko eta aurrera jarraitzeko aukera ematen duten gaitasun solidarioen mugiarazpen efektua sortzen baita askotan.

Suárez Ojedak eta kideek (2007) diotenez, erresilientzia komunitarioa

“hondamendiei eta zoritzarreko egoera masiboiei aurre egiteko eta horien gainean eraikitzeko gaitasun kolektiboa da”.

Asko dira gizateriak bere historian espezie gisa bizi izan dituen egoera larriak: hondamendi naturalak, gerrak, pandemiak...

Horietan guztietan, egokitzeko eta erresilientziarako gaitasun handia erakutsi du gizateriak.

Jarduketa honetan, krisi egoeren aurrean komunitateak duen erresilientziaren kontzeptua aztertuko dugu, eta gogoeta eginen dugu koronabirusaren pandemiaren krisialdian gizateria, horren ondorioak jasateaz gain, ikasten eta indartua ateratzen ere ari dela.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, galdera orokor bat eginen dugu, ikasleek *erresilientzia* hitzaren zer adiera duten ikusteko.

Azaltzen ahal du inork erresilientzia zer den?

Ikasleek adierazten dituzten ikusmolde eta iritziak entzun ondoren, azalpen labur bat eginen dugu.

“Hasi aurretik” atalean, horretarako baliagarriak izan daitezkeen definizio eta datu batzuk eskaintzen dira. Informazio gehigarrian ere dokumentazio gehiago aurkitzen ahal dugu, terminoari buruzko irakurketa sakonagoa nahi badugu.

Jarraian, ikasleak bosnako taldetan banatuko ditugu, eta adibideko albisteak banatuko ditugu. Esteka honetatik inprimatu edo irakur ditzakegu:

https://elpais.com/elpais/2016/07/15/planeta_futuro/1468584649_155215.html

Taldeka, ikasleei eskatuko diegu egokitu zaien albistea azter dezatela, eta komunitateak egoera bakoitzean egin dituen hautaketetako edo ikasketetako bi nabarmendu ditzatela.

GARAPENA

Ondoren, lehenengo gogoeta egin ondoren, talde bakoitzari eskatuko diogu bila ditzala Interneten koronabirusaren krisian zehar jendeak egin dituen ekintzen adibideak, egoera hobetzea ekarri dutenak eta komunitatearen erresilientziarako gaitasuna erakutsi dutenak.

Talde bakoitzak aurkitzen dituen adibideetako bi aukeratu eta paper batean idatzi behar ditu, kasuaren deskribapen labur batekin batera. Jarraian, talde bakoitzak bozeramaile bat aukeratuko du.

AMAIERA

Amaitzeko, txandaka, talde bakoitzeko bozeramaileak lehen albisteari buruz eta beren ikerketaren bitartez lortu dituzten aurkikuntza berriei buruz atara dituzten ondorioak irakurriko dizkie gainerako ikaskideei, eta bi adibideak idatziko ditu, prentsako titular gisa, arbelean.

Talde bakoitzak bere azalpena egin ondoren, zirkulu bat eginez eta honako gai hauei buruz gogoeta eginez amaituko dugu jarduera:

- 1. Saioan agertu diren ekintzetatik zein da harrigarriena?**
- 2. Ekintza horietatik, ba al dago gizateriarengan konfiantza sentiaraziko dizunik?**
- 3. Maila pertsonalean, uste al duzu ekintza batzuk hartu dituzula pandemia-
ren ondorioz, eta horiek indartu egin zaituztela, edo zeure erresilientzia
landu eta garatu duzula?**

IRAUPENA: Ordu eta erdi, gutxi gorabehera.

Ordu erdi hasierarako.

Ordu erdi garapenerako.

Ordu erdi itxierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Erresilientzia terminoari buruzko informazioa ("Hasi aurretik" atalean).



Interneterako konexioa, adibideko albisteak bilatzeko.

Informazio osagarria

Erresilientzia komunitarioari buruzko argibide gehiagorako, jo ondoko webgunera:

<https://tiduscoop.com/2016/08/20/resiliencia-comunitaria-el-nuevo-reto-para-el-desarrollo-comunitario/>

KONTSULTATUTAKO ETA AIPATUTAKO ITURRIAK:

Marzana, D., Marta, E. & Mercuri, F. (2013). *De la resiliencia individual a la resiliencia comunitaria. Evaluación de un proyecto de investigación-acción sobre el desamparo social de los menores*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 16 (3), 11-32.

Uriarte Arciniega, Juan de Dios (2010). *La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1),687-693 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832324073>-etik hartua.



Opari bat zuretzat

Zer eta zertarako?

Jarduera honen bidez, pandemia hasi zenetik gure ondoan egon diren pertsonei buruzko gogoeta sustatzen dugu, eta haiei eskerrak emateko opari polit bat sortuko dugu.

Pandemiaren eta konfinamenduaren inguruko bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzen dugu dinamika honen bitartez.

Baliabideak, tresnak eta prozedurak eskaintzen ditugu, egungo egoeraren ondoriozko emozio korapilatsuak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.

Era berean, bizipen horiek ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berri, jasagarriago, solidarioago eta gizatiaragoak bihurtzeko bidea irekiko digute.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, azalduko dugu pandemia aldiaren gure ondoan egon den pertsona horren edo horien inguruan gogoeta egin behar dugula gaurko jardueran. Ñabardura bat egin dezagun: hasierako konfinamendukoa izan daiteke, baina baita bizitza sozialera itzultzeko ondorengo prozesukoa ere.

Bai pandemiaren hasieran, bai pandemiaren ondorioz pairatzen jarraitzen dugun prozesuan, egoera berriak eta ezagutzen ez genituen zailtasunak gainditu behar izan ditugu, nola maila sozialean, hala maila pertsonalean.

Naturala da ahultasuna sentitzea eta normalean sentitzen ez ditugun edo intentsitate txikiagoarekin sentitzen ditugun emozioak sentitzea.

Ikasleei pandemian lagungarri izan zaien pertsona horri edo horiei buruz hausnartzea proposatzen diegu, emozioek gainezka egin diguten edo gainditzeko zailagoak izan zaizkigun une horietan.

GARAPENA

Horretarako, folio bat emanen diogu ikasle bakoitzari. Pertsona horretaz pentsatzen has daitezela eskatuko diegu, gutun bat idazteko.

Ikasgela argi lausoago eta atseginago batekin girotzea gomendatzen da, bai eta musika pixka bat jartzea ere, pertsona horrekiko lotura eta esker oneko sentimendu horrekiko konexioa eta kontzentrazioa sustatzeko.

Ikasle bakoitzak modu askean eta sortzailean idatziko du gutuna; eta jakinaraziko diegu gutun hori ez dutela gainerako ikaskideekin partekatu behar, baizik eta soilik, eta egoki baderitzote, hartzailearekin.

AMAIERA

Amaitzeko, koloretako paperak banatuko ditugu eta, guraize batzuen eta koloren laguntzaz, ikasle bakoitzak paperezko lore bat egitea proposatuko diegu, eskerrak emateko gutunarekin batera, lagundu dien pertsonari oparitzeko.

Informazio gehigarrian aurki ditzakegu paperezko lore errazak egiteko jarraibideak dituzten esteka batzuk; baina seguruenera ikasleen artean baliabide propioak izanen dituzue, eta polita da baliabide horiek partekatu ahal izatea eta agian euren artean laguntzea pertsona berezi horrekiko esker ona eta maitasuna sinbolizatzen dituen opari hori gauzatzeko.

- IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.
 - 10 minutu hasierarako
 - 30 minutu garapenerako
 - 20 minutu amaierarako
- BEHAR DIREN BALIABIDEAK:
 - Musika lasaigarria, kontzentrazioa errazteko
 - Adibidez, esteka honetakoa iradokitzen dugu:
<https://www.youtube.com/watch?v=4MMMxLZufUk>
 - Koloretako paperak, eta loreak egiteko guraizeak eta kola.

Informazio osagarria

Paperezko loreak nola egin kontsultatzeko esteka batzuk:

<https://bricolaje10.com/flores-de-papel/> (argazkiekin)

<https://papelisimo.es/2015/04/tutoriales-flores-de-papel-paso-a-paso/> (bideoekin)

Bibliografía

Espada JP, Orgilés M, Piqueras JA, Morales A. *Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19.* Clínica Salud. 2020

Hemendik hartua: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000200007&lng=es

Galiano Ramírez, M., Prado Rodríguez, R., & Mustelier Bécquer, R. (2021). *Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19.*

Revista Cubana de Pediatría, 92.

Hemendik hartua: <http://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/1342/681>

Ribot Reyes VC, Chang Paredes N, González Castillo AL. *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población.* Rev Habanera Cien Méd.

Hemendik hartua: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307/2576>

Palacio-Ortiz JD, Londoño-Herrera JP, Nanclares-Márquez A, Robledo-Renfijo P, Quintero-Cadavid C. *Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19.* Rev Colomb Psiquiatr. 2020.

Unicef. *Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19.* Chile: Representación Unicef; 2020.

Hemendik hartua: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-infancia-adolescencia-covid19.pdf>

Uriarte Arciniega, Juan de Dios (2010). *La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia.* International Journal of Developmental and Educational Psychology.

Hemendik hartua: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832324073>

Webgrafia

ADDI (Irakaskuntza eta Ikerketako Artxibo Digitala)

<https://addi.ehu.es/>

UNESCOren liburutegi digitala

<https://unesdoc.unesco.org/inicio>

Fem Tec

<https://www.diba.cat/es/web/fem-tec/>

Psikiatriaren Espainiako Elkartearen Koronabirus Gida

<http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20GU%C3%8DA%20COVIDSAM.pdf>

La juventud opina

<https://www.voicesofyouth.org/>

Living for others

<https://livingforothers.ciong.org/>

Save the Children baliabideak

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners>