

TRESNEN MALETATXOA

1. Autoezagutza
2. Gaitasun
soziala

BidaiA EMoZIoNalA NiRe bizi KosmosEna

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO HEZIKETA
EMOZIONALERAKO ETA TRATU ONERAKO PROGRAMA

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



koeru
educar en relación

Eva Bach
Pedagoga i escritora

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. Sarrera	▶	4
2. Irakasleentzako gida	▶	5-15
▶ Gidaren aurkezpena		5
▶ Metodología		6
▶ Edukia		10
▶ Bidaiaren denboralizazio orientatzailea		11
▶ Nire eginkizuna laguntzen duen pertsona gisa		12
3. Programaren helburuak	▶	15-16
▶ Programaren helburuak		15
▶ Berriazko helburuak		15
▶ Helburu espezifikoak nerabegaroko hezkuntza emozionalari buruz		16
▶ Helburu espezifikoak pandemia garaiko laguntza emozionalari buruz		16
4. Tresnen maletatxo	▶	17-18
5. Saioaren hasiera eta programaren kokapena	▶	19-22
6. AUTOEZAGUTZA: Nirekin, nor naiz?	▶	23-157
▶ Sarrera		24
▶ 1. ardatzeko jarduerak		27
▶ Jarduera komunak		28
▶ Lehen mailako eta bigarren mailako jarduerak		72
▶ Hirugarren mailako eta laugarren mailako jarduerak		111
7. GAITASUN SOZIALA: Beste pertsonekin, NOLAKOA NAIZ?	▶	158-285
▶ Sarrera		152
▶ 2. ardatzeko jarduerak		154
▶ Jarduera komunak		155
▶ Lehen mailako eta bigarren mailako jarduerak		209
▶ Hirugarren mailako eta laugarren mailako jarduerak		244
8. Bibliografia eta webgrafia	▶	286

Sarrera

Mila esker, orri hauek zure eskuetan izateagatik.

Berdin zaio nola hartu dituzun: irrikaz edo nagiz, ilusioz edo gogorik gabe, itxaropenez edo errezeloz; orain irakurtzen ari bazara, gure harremana hasi den seinale. Eta guztiz eskertuta gaude horregatik.

Izan ere, harreman bat hasten den guztietan, bidaia bat abiatzen da, eta, horretan, ziur, parte hartzen dugun pertsona guztiak nolabait eraldatuta geratzen gara.

Eta, harreman bakoitzean bezala, pertsona bakoitzak hautatzen du noraino iritsi nahi duen eta zenbat murgildu nahi duen bidaian, eta ez dago gauzarik bestea baino hobea denik. Benetan, eman dezakezuna eman dezakezula, baliotsua da proiektu honetarako.

Bide eman dezagun harreman honek aitzinera egin dezan, eta bidaiak bere prozesua. Soil-soilik arreta jarrita saio bakoitzean, dinamika bakoitzean zer gertatzen ari den nire baitan, nire lantaldean, laguntzen diedan taldeetan.

Ez dago espero den zerbait lortu beharrik, eta zuk eta zure taldeak ezartzen duzue helburuen garapen eta irismen maila. Hasita dugun bidaiak bere erritmoa dauka, eta erronkak eta aurkikuntzak gordetzen ditu proiektu honetan laguntzen dugun pertsona guztientzat.

Beraz, ausart gaitezen galtzera, zer egin ez jakitera, huts egitera, harritzen uztera, gozatzera, are zentzurik ikusten ez dugunean ere. Ez zaudelako bakarrik.

Pertsona askok laguntzen dizugu, zuk lagun dezazun.

Mila esker amets honetan parte hartzeagatik, hori baita bidaia hau.

Irakasleentzako gida



Zer da gida hau, eta zertarako balio du?

Mapa hau zure ikastetxeko neska-mutilei bidaia batean laguntzeko da, eta bidaia horretan beren bizitzan agertzen hasi diren funtsezko galderetako lau arretaz aztertu eta biziko dituzte. Nor naiz? Nolakoa naiz? Nor bezalakoa naiz? Zertarako naiz?

Galdera horiek proiektuaren oinarrian dauden lau ardatzak dira, eta haien inguruan garatzen dira tresnen maletatzoko dinamikak.

Eta ardatz bakoitza, bidaia batean bisitatzen ditugun lekuak bezala, ate bat da, sartu eta begiratzeko eta gutxitan egondako gune propioak sentitzeko, are gune ezezagunak ere, eta, hartara, bakoitzaren kartografia emozionala marraztu eta pixkanaka eta leun aztertzeko.

Pertsona eta taldea ezagutzeko bidaia baterako gonbidapen bat da.

Eta, era berean, mapa bat da bidaian laguntzen duenarentzat. Ibilbidea pentsatuta eta sekuentziazatuta dago, irakasleek ahalik eta errazen gauza dezaten dinamika bakoitza.

Bitartekari bat da, bestelako harremana ezartzeko mutilekin eta neskekin, beste leku batzuetatik ikusteko, eta ikus gaitzaten uzteko, egunez egun espazio/denbora desberdina irekitze hutsagatik.

Bizitza emozionalaren denborek beste kolore bat, beste testura bat eta beste eritmo bat dutelako.

Metodologia

■ Kokapena eta babestutako gunea

Programaren aurretiazko eta hasierako dinamika moduan, saio bat proposatuta dago, taldeari azaltzeko zeinen garrantzitsua den gune horien konfidentzialtasuna ikasturte osoan zeharreko funtsezko gai moduan.

Konfiantza planteamendu horren oinarri gisa agertzen da, eta taldean sortzen, bizitzen, adierazten eta partekatzen denaren "zaintzaile" izanen gara uneoro, gure intimitatea babesteko eta gune horietatik kanpo inork ez urratzeko.

Saioetan zabaltzen dena saioetan geratzen da, eta inork ez du inola ere ateratzen gunetik kanpo. Beraz, programa gunea kokatzeko eta aurkezteko dinamika batez hasiko da, eta lehentasuna emanen zaio gai horri, ikasturtean zehar berrikusiko baita, taldeak behar duen neurrian.

■ Zaintzako eta epairik gabeko gunea

Dinamika horietan lan egitean taldeei laguntzen dien alderdi bat da saio horiek zaintza gunetzat jotzea: bertan, lehendabizi, neure burua zaintzen dut, nire kideak eta gunean laguntzen duen pertsona zaintzen ditut, eta materialak eta leku fisikoa ere zaintzen ditut. Hori da egitura eta euskarria emanen dizkigun funtsezko esparrua.

Eta, horrekin batera, guneak izatekoa eta desberdinarekin aurkitzekoa izan behar du. Ohar gaitezen etengabe dugula buruan nirekiko eta gainerako pertsonen kiko epaia, pixkanaka elkarri begiratzen dioten eta beren desberdintasunetan elkar errespetatzen duten kideak dituzten taldeak sortzeko gauza izateko. Epaiak banandu egiten du; onarpenak, hurbildu.

■ Autoezagutza saioak eta talde dinamiken kontzientzia hartzea

Programa hau gonbidapen bat da mutil bakoitza, neska bakoitza eta talde bakoitza bere barne munduan, bere harreman munduan, bere jatorrian eta bere bizi proiektuan sartzeko, horiek guztiak bizitzeko eta hitzez hornitzeko.

Ez da gune terapeutiko bat, emozionala baizik, eta, horrenbestez, lekua du heztearen esparruan.

■ Erritmo pertsonala errespetatzea

Gune horietan neska-mutikoak libre dira dinamika horietan nahi dutena esateko edo beren sentimenduak gordetzeko.

Funtsezkoa da bakoitzaren erritmoan laguntzea, atzean geratzen ohi diren pertsonen parte hartzea bideratzea, beren bizitzan gai minbera izateagatik ez partekatzea erabakitzen dutenak errespetatzea, eta mugak jartzea gunea nola edo hala berenganatzen duten neska-mutikoei.

■ Talde bizitzaren erabilera

Dinamikak eskola-talde osoarekin egiteko pentsatuta eta diseinatuta daude, eta horrek bere bizitza propio berezia dauka. Horregatik, talde bakoitza desberdina da, ez baita soilik kide direnen batura: taldea beste izaki bat da, bere idiosinkrasia duena.

Taldean bizitzearen aberastasuna da taldeak ahalmenak eta aukerak ematen dizkiela taldekideei.

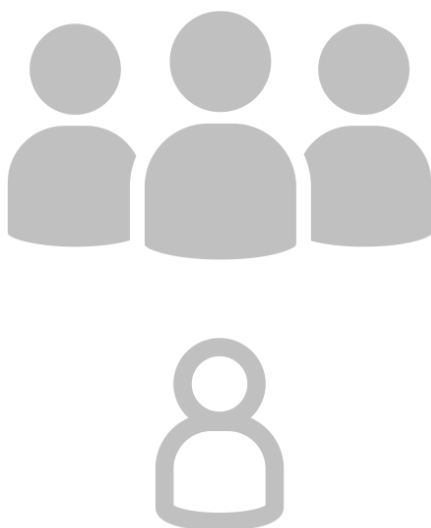
Era berean, ongi legoke arreta jartzea taldearen erresistentzietan eta mugetan.

Eta beti, beti, taldeek, txikiak izanagatik, dauzkaten alderdi osasungarriak eta aukerak indartu behar dira.

■ Bazterkeria egoerak

Badago saio horietan agertzen ahal den gai labain bat: taldekide batzuen bazterkeria edo integratzaile ezeko egoerak.

Arazo horri heltzeko dinamika batzuk pentsatuta daude, zeinetan gaia mahai gainean jartzea baita garrantzitsua, eta bakoitzak adieraztea nola sentitzen den, egoera nola bizitzen ari den, eta egoera horri buruzko erantzukizuna talde osoari itzultzea.



Kontua ez da in situ konpontzea, baina gaia espezifikatzea, eta bakoitzak bere partaidetza zatiari heltzea horrelako egoeretan, eta, hartara, bakarrik ez uztea eragindako pertsonak.

Talde batean norbait baztertuta sentitzen bada, edo integratuta ez dagoelako bizipena badu, erantzukizuna talde osoarena da beti. Eta egoera argi eta garbi adierazi eta agerian uzte hutsa integratzaile eta kideetza esperientziara iristen ahal izatearen hasiera da.

Nabarmendu nahi dugu asmoa ez dela inoiz ere emozioak eta egoerak agerian uztea, agerian uzteko helburu soilagatik, eta gero haien gainean eskurik ez hartzea. Ateratzen den guztia nolabait

aintzat hartu, lasaitu, itxi, bideratu edo eraldatu behar da.

Horren ildotik, tresnen maletatxoan ikusiko duzuen bezala, dezente dira binaka egiteko proposatutako dinamikak. Asmoa da bikoteak espontaneoki sortzea,

jakinda neskek eta mutilek kidetasun, hurbiltasun eta adiskidetasunagatik elkar hautatuko dutela.

Horregatik, dinamiketan zehar eskatzen ahal diegu pertsona desberdinekin, egu-nero harremanik izaten ez dutenekin elkartzeko.

Era berean, taldean integratuta ez dauden edo baztertuta dauden ikasleak dituzten ikasgeletan, egokia izaten ahal da irakasleak aukeratzea bikoteak dinamika batzuetan, egoera horiek lantzen hasteko.

Hori irakasleen irizpidearen eta talde bakoitzaren bizipen partikularren esku geratzen da.

■ Sexu aniztasunari, harreman sexual eta afektiboari, identitateari eta generoari lotutako dinamikak

Tresnen maletatxoan, zenbait dinamika daude gai horiek lantzeko, Skolae programarekin bateragarriak direnak, edo are ordezkatzeko ahal direnak ere ibilbide propioetik proposatutako jardueren bidez.

Proiektu honetan proposatutako bidaia emozionalaren barruan, ezin genuen gai hori guztia alde batera utzi; horregatik, dinamika multzo batek esparru hau zeharkatzen du, gehiegi sakondu gabe, kontuan hartu dugulako Skolae programan egiten ari den lana.

■ Dinamiken denboralizazioa

Planteatutako jarduera gehienak ordubeteko saio batean egiteko pentsatuta daude, baina batzuk bitan zatitu dira beren hedadura eta sakontasunagatik.

Gainera, jarduera bakoitzean, denbora banatzeko proposamen bat dago, baina orientazio gida huts bat da irakasleentzat.

Gero, jardueran laguntzen duen pertsonaren esku dago nola egin, beti ere eta batez ere talde bakoitzaren premia kontuan hartuta.

■ Ibilbide egunkaria

Programaren hasieran, koaderno bat emanen zaio gazte bakoitzari, bidaia egunkari gisa.

Koaderno programan osoan zehar norberarekin eramatekoa da, dinamika askotan gogoeta pertsonala eta idatzizkoa egiteko eskatzen baitzaie jarduera egin ondoren.

Taldean proposatutako esperientziaren ondoren, idazketaren bidezko introspekziarako gonbidapena da.

Eta egunkari intimotik bereizi nahi dugu, gogoetarik pertsonalenak ikasgelara eraman beharrekoak ez diren beste zer batzuetan gorde ditzaten.



■ Saioen amaiera eta entzuteko guneak

Dinamika bakoitzak hasiera, garapena eta amaiera ditu, taldeak saioan zehar izandako esperientziak adieraz eta lant ditzan dirauen bitartean.

Guztiaz ere, baliteke ordubeteko saioan denborarik ez izatea gazteren batek azaldutako gai edo bizipen batzuk landu eta amaitzeko.

Horregatik, garrantzitsua da dinamikan laguntzen duen pertsonak kontuan hartzea kontu hori, astean zehar parte bat izateko premia duten neska-mutilentzat.

■ Irakasleen zilegitasuna eta aginpidea dinamiken aplikazioan

Irakasle bakoitzak planteatzeko, garatzeko eta kontrolatzeko gauza den jarduerak aukeratzeko ahal ditu, kontuan hartuta bere gaitasunak, sentsibiltatea, unea eta zirkunstantziak, bai eta, logikoki, taldearen orokorrak eta lortutako konfiantza, kohesio, konpromiso eta inplikazio maila ere.

Horregatik, ondoren ikusiko den bezala, maletatxo hau prestatzean erabaki dugu irakasleek ahalmena izatea dinamika hautatu eta probatzeko, jakinda denak sekuentzia eta zentzu bat daukala.

Era berean, dinamika edonork argi eta erraz egiteko diseinatu eta pentsatutako proposamenak dira.

Eta garrantzitsua: bakoitzak nahi eta sentitu bezala eraldatzen, berregiten, jokatzeko eta taldera eramaten ahal ditu.

■ Irakasleei laguntzea

Eta proiektu hau aitzinera eramateko, proposamena da bidaia honetan taldeei lagundu behar dieten pertsonen zaintza eta laguntza gune bat izatea.

Proiektuaren ondoriozko zalantzak, gaiak eta erronkak partekatzeko, eta taldean landu eta gogoetagai erabiltzeko bakoitzaren baitan eta taldeetan mugitzen ari den guztia.

Zilegi izateko ez jakitea, taldeetan bizi diren hazkunde eta aurkikuntza esperientziak ospatzeko, beste alde batetik begiratzeko neska-mutilei, ziurgabetasunari eta blokeoei aurre egiteko.

Atsedean non hartu eta babesa non sentitu izateko.

Tresnen maletatxoaren mapa

Tresnen maletatxoa **4 ardatzetan** banatuta dago, eta ardatz bakoitzak bere dinamikak ditu.

Ardatzak **ordena sekuentzial** batean proposatuta daude, pertsonen eta taldearen ezagutza bidaiari laguntzeko, barnetik kanporantz hasita, eta nire jatorritik etorkizuneko proiektiorantz.

Ardatz bakoitzak pertsonaren mundu emozionalaren arlo bat lantzen du, eta **dinamikak** elkarren **osagarriak dira**; horrenbestez, programa bete ahala, proposatutako alderdi emozionalak leun eta inbasiorik gabe lantzen dira.

Era berean, dinamika horiek **sakontasun txikienetik handienera sekuentziatuta** daude, gaiei pixkanaka heltzeko, eta pertsona guztiak eroso eta barneratuta sentitzeko.

Dinamikak **gutxi gorabehera ordubeteko iraupena** izateko proposatuta daude, baina talde bakoitzak bere erritmora egokituko ditu. Batzuek lehen zatia eta bigarren zatia dituzte, eta bi saiotan egingen dira.

Dinamikak honela banatuta daude:

1 Programa aurkezteko eta bidaiari hasteko **dinamika** bat dago, eta programa eta ikasturtea **amaitzeko** beste **dinamika** bat, "zinemaldia", zeinean mutil eta neska bakoitzak editatutako trailerrak proiektatuko baitira.

2 Ardatz bakoitzak **sarrerako dinamika eta amaierakoa** ditu, eta horietan kokatzen da ardatzean egin beharreko lana, prozesua ixteaz gain. Hortaz, garrantzitsua da dinamika horiek egitea bloke bakoitza hastean eta amaitzean.

3 Dinamikak aurreko taulan sekuentziatuta eta ordenatuta daudenez, sarre-rakoak ardatz bakoitzaren hasieran agertzen dira, eta amaierakoa bukaeran. Ikusten duzuen bezala, amaierako dinamika bera da ardatz bakoitzean (trailerra), baina bereizita dago bakoitzarentzat.

Gainera, trailerraren dinamika ardatz bakoitza **ebaluatzeko** eta bloke guztien azken ebaluazioa egiteko hari gidari moduan proposatuta dago.

4 Dinamika zehatzak daude **ziklo bakoitzerako**: batzuk DBHko 1. eta 2. mailetarako; bestetzuk, DBHko 3. eta 4. mailetarako.

5 Eta ardatz bakoitzean, gainera, bi zikloetarako **dinamika komunak** daude. Ziklo bakoitzerako dinamika zehatzekin batera, oso aukera sorta zabala osatzen dute, zeina prestatuta baitago irakasleak nahi dituenak aukera ditzan, kontuan hartuta zeinekin sentitzen den erosoan, zeinek pizten dioten jakin-mina, zein diren, bere ustez, egokienak une bakoitzean bere taldearentzat.

Hortaz, ez dira guztiak egiten, aukeratzen direnak baino ez. Sarrera egiteko eta amaitzeko jarduerak izan ezik, talde guztiek egiteko proposatuta baitaude, gainerako dinamikak (bai ziklo bakoitzeko espezifikoak, bai komunak) irekiak dira, talde bakoitzak bidaia nahi bezala egin dezan.

Bidaiaren denboralizazio orientatzailea

Programa hasteko proposamena urriko lehen asterako litzateke.

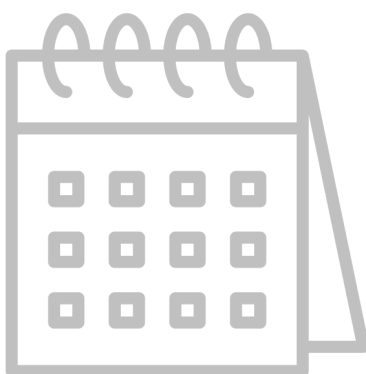
Kontuan hartuta abenduko zubia, Eguberrietako oporrak, Aste Santua, Aste Santuko oporrak eta ikasturtearen amaiera, proiektua ekaineko bigarren astean amaitzea proposatzen da.

Eta hala, gutxi gorabehera 30 aste daude dinamikak garatzeko, astebeteko maiztasunarekin.

Hortaz, denbora banatzeko gutxi gorabeherako proposamen bat da zazpi aste baliatzea ardatz bakoitzerako, jakinda talde bakoitzak asteren bat gehiago edo gutxiago erabiltzen ahalko duela bere erritmoaren eta beharren arabera.

Saio bat programa osoaren sarrera egiteko dinamikarako erabiliko dugu, eta azken saioa prozesu osoa amaitzeko.

Bidaia horrek hasiera eta amaiera ditu. Ibilbidea nola egin, talde bakoitzaren esku dago.



Nire eginkizuna laguntzen duen pertsona gisa

■ Lagun egitea: ondoan egotea

Lagun egiteak zerikusia du pertsonak apalak eta begirunetsuak izatearekin, ez epaitzearekin, beste gizakia onartzearekin, hark bezala ez pentsatu arren, eta zerikusia du, halaber, jakitearekin gure eginkizuna ez dela pertsona horren bizitza salbatzea edo zuzentzea, elkarrekin hazteko prozesu batean hari begirunez laguntzea baizik.

Lagun egitea pertsona bakoitzaren baitako posibilitatea aitortzea da.

Lagun egitea hitzarekin akasgabea izatea da. Hitzek sekulako ahalmena dute.

“Laguntzailearen egitekoa jardun sortzailea dela pentsatzea da. Lagun egiten duen pertsonak, ezagutzak izan zein ez, ekintza sortzaile bat egiten ahal du berak lagunduarekiko elkartze horretan”¹.

Pertsonak diren ahalmenarekin eta balioarekin lotura izan dezaten laguntzen dugu, hazten jarraitzea bultzatuko dituzten ikaskuntza esperientzia bihurtuz inpaktuak eta krisi emozionalak.

Lagun egiteak zure eta beste pertsonen emozioetan murgiltzearekin zerikusia du. Nire eta bestearen alderdi emozionalak onartzea eta bizitzea da, saihestu gabe, edo kontrolatzen edo aldatzen ahalegindu gabe.

Lagun egite onerako lehen urratsa **presentzia** egoeran egotea da; horretan oinarrituta, nire asmo osoa da nire eduki mentaletatik ‘hustea’, lagun egiten diodan pertsonagatik egoteko.

Era berean, **erabilgarri egotea** da, emozio guztien jasotzailea izateko, lantzeko, eta egitura eta pentsamendua integratzen laguntzeko.

Eta, horretarako, beharrezkoa da nire gai propioen **kontzientzia hartzea**: aitortzen ditut nire zauria, nire hutsegitea, nire zailtasuna eta haien kargu egiten naiz eta haurrek, nerabeek, helduek esaten didatenak “hau ukitutakoan”, horretaz konturatzen ahal naiz, eta ez erreakzionatu.

“Erreakzionatzeak esan nahi du esaten didazunak nire zauria, nire zailtasuna, nire oharkabetasuna ukitzen dituela, eta eraso didatela sentitzen dut, eta defendatzen naiz”.²

Lagun egite horretatik **lotura** egiten dut, eta lotura horretatik baino ezin dut sortu aldatzeko eta eraldatzeko prozesua.

1. Frank, M. L., Chévez, A., Costa, M., & Hernández, D. (2017). Acompañamiento terapéutico. Alianza Editorial.

2. A. (2012, apirilaren 17a). Acompañar o Reaccionar – Jera, Centro de Terapia Gestalt en Sevilla. Jera. Gestalt Terapiako Sevillako Eskola. <https://www.jera-gestalt.com/acompanar-o-reaccionar-2/>

■ Dinamikak gauzatzean gogoan izan beharreko kontu zehatzak

Batzuk begi-bistakoak direla ematen du, baina, batzuetan, ongi dator ideia batzuk gogoratzea:

- Gauza bat da dinamika nola daukazun prestatuta, eta beste bat azkenean nola ateratzen den. Taldearekin eta unean agertzen denarekin jariatzen ikastea da lagun egiten duenaren antzea.
- Ni nire lan tresna naiz, eta, horrenbestez, nire egoerak eragin zuzena du saioaren garapenean. Horregatik, eusteko gauza naizela sentitzen dudana eta nire egoera energetiko eta emozionalarekin bat egiten duten dinamikak hautatzen ditut.
- Horrelako dinamika emozionalak gauzatzean, taldeetan sentsazio eta esperientzia sotil eta, batzuetan, ustekabeko eta espontaneoak unibertso bat irekitzen da. Horregatik, ezin izanen ditugu aurreikusitako neska-mutilen erreakzio guztiak, dinamikak guztiz prestatuta izanda ere.
- Egitea baino areago egotea da dinamika horietan lagun egiten duenarentzako gonbidapena. Adiago egotea sentsazio gorputzezko eta emozionalari, ulertzeari baino. Areago jariatzea kontrolatzea baino.
- Ikastuna ere baden irakaslearen espirituan murgiltzeko gonbidapena da. Taldeak leihoak direlako gure hazkunderako.
- Neska eta mutil bakoitzaren ardura da gehiago edo gutxiago sakontzea dinamika bakoitzarekin. Horiek guztiak gonbidapenak baino ez dira, bakoitza planteatutako arloetan murgil dadin.
- Talde guztietan daude elkar ezagutu nahi duten neskak eta mutilak, horri uzkur egiten diotenak beldurragatik edo mesfidantzagatik, eta gunea boikotatzen duten neskak eta mutilak ere badaude, erasotzen diotenak. Ongi legoke argia, distira eta protagonismoa ematea bidaia hau egin nahi duten taldekideei, eta lagun egitea eta errespetatzea beldur direnez den bezainbatean, pentsatu nahi ez eta gunea suntsitu nahi duten taldekideak ahulago gera daitezten.
- Taldea burujabea eta autonomoa da bere prozesuan, eta, horrenbestez, garrantzitsua da laguntzea, kideek bere hel diezaioten ardurari, seinalatzeak eta konfrontazioak izateko. Bai eta elkarri laguntzeko eta aitormenak egiteko ere.
- Arreta jarri beharko da saioen hasieretan eta amaieretan. Dinamika non kokatu eta nola azaldu funtsezkoa da bere garapenerako, taldearen esperientziak biltzeko eta dinamika amaitzeko modua bezain.

■ Laguntzen duen pertsonaren eskubideak

Batzuetan, osasungarria da gogoratzea profesional moduan ere funtsezko eskubide batzuk ditugula bermagarri:

- 1** HUTS EGITEKO ESKUBIDEA
- 2** ZUZENTZEKO ESKUBIDEA
- 3** EZ ESATEKO ESKUBIDEA
- 4** NAHASITA EGOTEKO ESKUBIDEA
- 5** EZIN IZATEKO ESKUBIDEA
- 6** ALDATZEKO ESKUBIDEA
- 7** EZEZAGUNA DENA MIRESTEKO ESKUBIDEA

Eta, horrekin guztiarekin, ohartuko zinen dinamika hauek zuretzat ere izanen direla bidaia bat, taldeei laguntzen diezun horrentzat.

Hortaz, gozatzea opa dizuegu, eta bihotza heldu diozuen erronka honetarako.



P rogramaren helburua

1. Helburu orokorrak

- Prestakuntza lortzea heziketa emozionalean, oinarri teoriko eta zientifikoarekin eta orientazio eta aplikagarritasun praktikoarekin.
- Norberaren gaitasun sozioemozionalak handitzea.
- Osasuna, hazkundera eta ongizate emozional pertsonal eta soziala sustatzea.

2. Berriazko helburuak

- Barnekotasunarekiko eta alderdi emozionalekiko arreta, ezagutza, ulerkuntza eta zaintza sustatzea, garapen osorako funtsezko faktoreak direlako.
- Familiatik, eskolatik eta gizartetik transmisio emozional osasungarria bultzatzea.
- Hezkuntza, eskola, gizarte, lanbide eta/edo talde giro emozionalki positiboak eta indartzaileak sustatzea.
- Sentsibilizazio emozionalerako eragile aktibo bihurtzea, bai hezkuntza komunitatea maila kolektiboan, bai komunitateko kide bakoitza maila indibidual edo pertsonalean.
- Emozioen eta tratu onaren garapenean laguntzea hezkuntza eta komunitate esparruan oro har, hezkuntza erakundeen eta herritarren ardura ekosozial propioan oinarrituta.
- Azterna, inpaktu edo bulkada eraldatzaile nabari eta agerikoa uztea ikastetxean eta ingurune komunitarioan.
- Emozionalki oihartzuna duten eta enpatikoak eta asertiboak diren harreman eta komunikazio estrategiak eta trebetasunak lortzea/lantzea.
- Gaitasun sozioemozional zehatzak esperimentatzen, lantzen eta praktikan jartzen laguntzea.
- Ikasleen motibazioa, trebetasun akademiko hutsak eta errendimendua bultzatzea/areagotzea, heziketa emozionaletik abiatuta (Ebaluatutako 500

programa baino gehiagok argi utzi dute heziketa emozionaleko programak ezartzeak %14 hobetzen duela eskola errendimendua).

3. Helburu espezifikoak nerabegaroko hezkuntza emozionalari buruz

- Ikasleei laguntza emozional ona ematea, nerabegaroa emozionalki guztiz etapa funtsezko, adierazgarri, konplexu eta erabakigarria delako.
- Aintzat hartzea ikasleen garapen osoa, arretan eta haien gaitasun pertsonalen eta sozioemozionalen garapenean oinarrituta.

4. Helburu espezifikoak pandemia garaiko laguntza emozionalari buruz

- Pandemiari eta konfinamenduari lotutako bizipenen kudeaketa emozionalki osasungarria eta erresilientea sustatzea.
- Baliabideak, tresnak eta prozedurak ematea, egungo egoeraren ondoriozko emozio zailak edo aztoragarriak ulertu, adierazi, landu eta gainditzeko.
- Laguntza ematea hilabeteotan bizi izandakoaren ondorioz ikaskuntza, balio eta bizimodu pertsonal eta sozial berriak jasangarriagoak, solidarioagoak eta gizatiarragoak izan daitezen.



Tresnen maletatxoaren mapa

ARDATZA 1	KOMUNAK	DBHko 1. eta 2. mailak	DBHko 3. eta 4. mailak
Autoezagutza	<p>- Emozioak loretan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emozioak identifikatzen eta kudeatzen. - Nire Kollagea. - Nire toki segurua. - Nire munstroa. - Nire baitan dagoen unibertso hori. - Nire barne etxearen mapa. - Nire irakasle pertsonari gutuna. - Musika eta emozioak. <p>- Trailerra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autorretratua. - Ni izango banintz. - Nire totema. - Bainujantzia. - Erraiak, bihotza eta burua ditut erabakitzen. - Dudalako, ikasten dut. - Betiko, heriotza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo emozionalak. - Nire muturrak. - Bateriak kargatzea. - Nire gorputza modelatzen dut. - Erraiak, bihotza edo burua ditut 1. - Erraiak, bihotza eta burua ditut 2. - Ahots propioa. - Eraldaketa.

ARDATZA 2	KOMUNAK	DBHko 1. eta 2. mailak	DBHko 3. eta 4. mailak
Gaitasun soziala	<p>- Enpatia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eskatzen dizut, ematen didazu, ematen dizut.. - Sarean - Ispilua. - Eta abesti bat balitz... - Aniztasun sexuala. - Zer gertatzen ari da? - Hirian, landan, iraganean, orainean. - Zurekin, zu gabe, nirekin. - Sekretu ozenak. <p>- Trailerra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saskia. - Play zerrenda emozio musikala. - Hurbiltzen gaituen orbita. - Zure bizkarreko koadroak. - Betaurrekoak. - Aurkitzen dugu. - Zuri begira, niri begira. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jomuga. - Zer diozu? - Nori begiratzen diot? - Nire maskararen azpian 1. - Nire maskararen azpian 2. - Hau bai gai puska! 1 - Hau bai gai puska! 2. - Musua.

ARDATZA 3	KOMUNAK	DBHko 1. eta 2. mailak	DBHko 3. eta 4. mailak
Belaunaldiz haraindikoa belaunaldi artekoa	<ul style="list-style-type: none"> - Familia aniztasuna. - Nire izenaren historia. - Nire arbasoak. - Familiaren leloa. - Nire azken alegatua. - Gutuna aitari eta/edo amari. - Trailerra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Familia armariak 1. - Familia armariak 2. - Nola sentitzen den... - Nire familiako izenak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nire familiaren argazkia. - Eskubide emozionalak. - Introiektuak.

ARDATZA 4	KOMUNAK	DBHko 1. eta 2. mailak	DBHko 3. eta 4. mailak
Ikuspegi ekosoziala	<ul style="list-style-type: none"> - Biziaren zuhaitza. - Emadaizu zure sinadura. - Bizitza ekosozialaren ildoak. - Talde irekia/talde itxia. - Esker onaren mandala. - Nire planeta. - Pertsonaia historikoa 1. - Pertsonaia historikoa 2. - Bizitzan zehar. - Trailerra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Altu hegan egizu, lagun. - Denboraren kapsula. - Oroitzapenen kutxan arakatzen. - Erakusketa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kapela magikoa. - Talde lana. - Haurtxo hori nor den asmatu. - Utzi kulunkatzen.

Saioaren hasiera eta programaren kokapena

HELBURUAK

- Saioetarako esparrua sortzea.
- Zalantzak argitzea.
- Talde konpromisoa eta erantzukizuna bultzatzea.
- Konfiantza eta motibazioa sustatzea.
- Saio horien konfidentzialtasunaz hitz egitea.

SEKUENTZIA

- Programa eta saioak azaltzea.
- Konfidentzialtasunaz hitz egitea.
- **Zaintza** aipatzea, zaintzaz gogoeta egitea, programaren funtsezko oinarria delako.
- Koaderno pertsonala ematea neskato/mutiko bakoitzari.
- Konfidentzialtasun konpromisoa sinatzea.

Zer eta zertarako?

Saio bat da, eginen diren saioen **esparrua sortzeko**, taldeei zer **egitura** erabiliko den **azaltzeko** eta sortzen diren **zalantzak argitzeko** gune bat izateko balioko duena.

Metodologia

Lehendabizi, saioak zer diren azalduko dugu.

Gure emozioen eta harremanen mundutik bidaia bat egitea da proposamena. Aztertzea eta neure burua ezagutzea zenbait dinamikaren bidez, gonbidapena baitira neure buruari begiratzeko eta nor eta nolakoa naizen gogoetatzen has-teko.

Hainbat gai, hizkuntza eta lan egiteko modu ikasteaz gain, saio horietan nitaz eta bizitzan egoteko nire moduaz ikasiko dut.

Taldean gogoeta egin eta parteka dezagun harremanetan mugitzen den guztia. Neuri buruari zenbait tokitatik erreparatzeko gune bat izateko, eta hortik gainerakoei ere begiratzeko.

Konfidentzialtasuna aipatzen jarraituko dugu, ezinbestekoa baita programa garatzeko.

Uste dugu gure mundu emozionalera zabaltzea eta taldean partekatzea agerian sentitzen garen gune ahul batean sartzea dela, eta, beraz, konfiantza funtsezkoa da.

Horregatik, hemendik goiti, den-denok konprometituta gaude saio hauen konfidentzialtasuna gordetzera. Hemen azaleratzen eta lantzen diren kontu guztiak bertan geratzea da konfidentzialtasuna, eta, beraz, inork ezin dio beste inori azaldu gainerako kideek hemen partekatutako kontuei buruzko ezer.

Bakoitza libre da hemen esperimenteratuko ditugun dinamiketan aurkitzen duenaz eta dauzkan bizipenez nahi duena partekatzeko nahi duenarekin. Baina taldeko gainerako pertsonen intimitatea gordetzeko konpromisoa hartzen dugu.

Era berean, gune horietan laguntzen duten irakasleek ere hartzen dute konfidentzialtasuna gordetzeko konpromisoa, eta, beraz, saio hauetatik zabaltzen den guztia taldeko gainerakoein eta senideekin baino ez da partekatuko, mutiko eta neskato bakoitzaren baimenarekin, beharrezkotzat joz gero haren ongizaterako.

Konfidentzialtasun hori hausteko salbuespen batzuk daude:

- 1.** Neskato edo mutiko baten bizitza arriskuan dagoela pentsatzea, bere buruari kalte egiteko asmoa izateagatik.
- 2.** Neskato edo mutiko batek beste pertsona bati kalte egiteko asmoa eta ahalmena izatea.
- 3.** Funtsezko zaintza eskubideak urratzea (abusu sexuala, fisikoa edo emozionala).

Egoera horietan, dinamiketan laguntzaile diharduenaren ardura da haien berri ematea komeni den pertsonari, neskatoen eta mutikoen ongizatea babesteko.

Amaitzean, taldekide bakoitzak saioei buruzko konfidentzialtasun akordioa sinatuko du. Kontratu bakar bat izanen da talde osoarentzat, eta bertan izen-abizenak eta sinadura idatziko ditu kide bakoitzak.

■ Zaintza, programaren oinarria

Gunean laguntzen duen pertsona bezala, neskato eta mutiko guztiak ere “zaintzaile” izanen dira, bakoitzak honako hauek egin ditzan:

- Bere burua zaintzea; hau da, begirunez, maitasunez eta duintasunez tratatzea.
- Gainerako pertsonak zaintzea: begirunez, maitasunez eta duintasunez tratatzea.
- Guneak, materialak eta norberak zein besteek sortutakoak zaintzea.

Eta, zaintza gune bat denez, argi eta garbi adieraziko dugu guztiz azpimarratuko dugula saioek **errespetu sakonekoak eta ez epaitzekoak** izan behar dutela, norberari dagokionez bezala gainerakoei dagokienez ere.

■ Saioen egitura

Tarte horiek zer orduan hartu zehazten da neskatoekin eta mutikoekin, asteko errutinan sar ditzaten.

Asmoa da puntuak azaltzen dizkiegun neurrian sortzen diren galderari erantzunez joatea.

Amaiera

Konfidentzialtasun akordioa sinatzea (1. eranskina)

■ Koaderno pertsonala

Amaitzeko, koaderno bana ematen zaie, modu librean, intimoan eta pertsonalean erabil dezaten programan zehar.

Egunkari moduko gonbidapen bat da, mutiko eta neskato bakoitzak adieraz dezan zer bizipen izaten ari den dinamiketan.

IRAUPENA: **Ordubete**

BEHAR DIREN BALIABIDEAK

- **Taldeko akordioa: 1. eranskina**

- **Koaderno pertsonalak**

Eranskina

KONFIDENTZIALTASUN AKORDIOA

MOTA: _____

Garapen emozionalerako programako saioetan konfiantza eta segurtasun giroa sortzen laguntzeko, honako honetara konprometitzen naiz kontratu hau sinatuta:

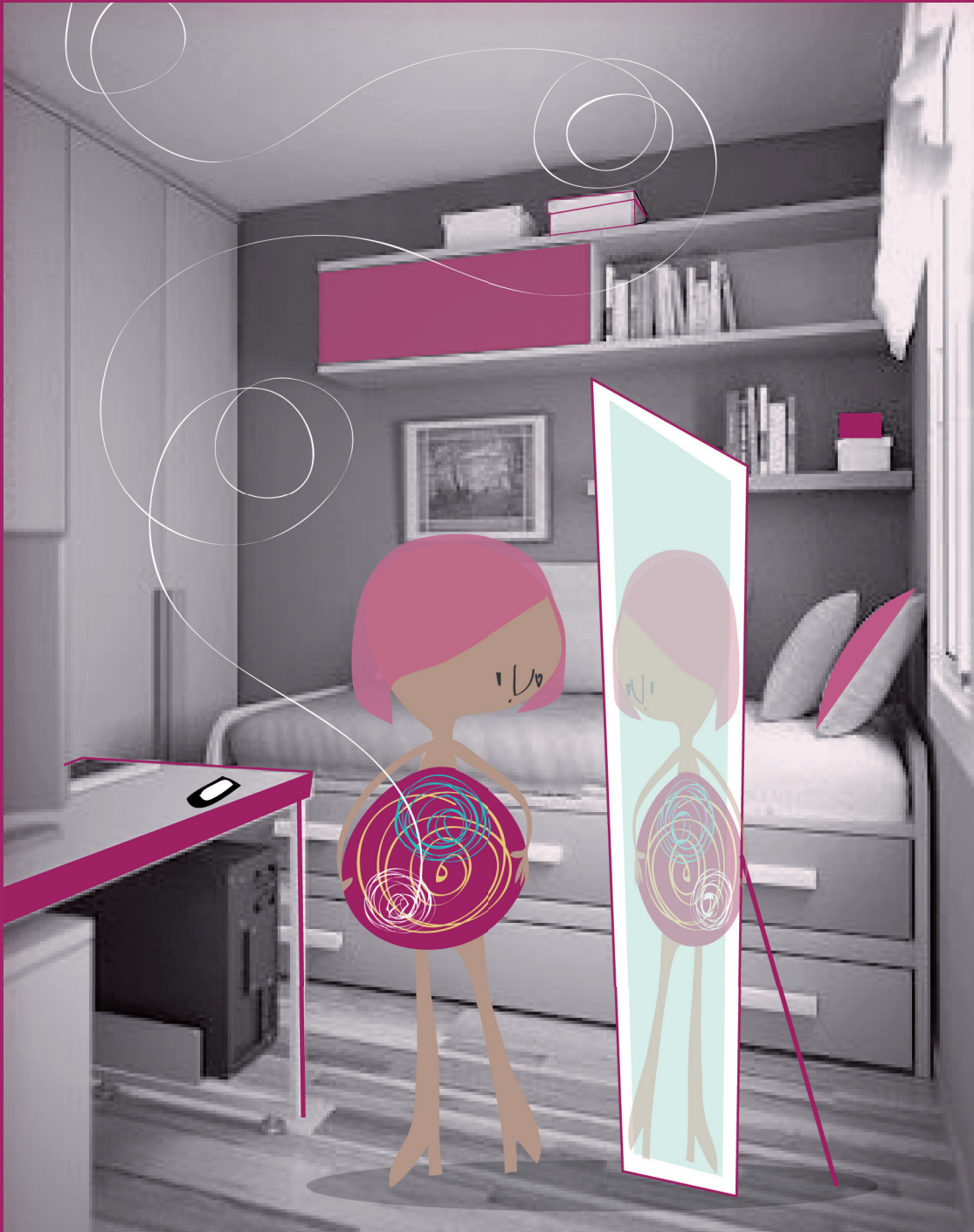
1 Pertsona fidagarria izatera; hau da, gainerako kideek konfiantza izaten ahal dute ez naizela beste inorekin mintzatuko gunehauean partekatu dituzten esperientziez. Haien intimitatea funtsezko balioa da.

2 Beste pertsona batek intimitaterako eskubide hori eta sinatutako akordioa hausten dituen edozein azalpen etetea, nire aurrean edo sarbidea dudan sare sozialetan edo beste edozein adierazpideren bidez egiten bada.

(e)(a)n, (e)ko aren . (e)(a)n.

Sinatuta:

AUTOEZAGUTZA



Nor naiz?

Sarrera

Nor naiz? Galdera hori neskato eta mutiko horiek buruan erabiltzen hasten dira dagokien unean eta moduan.

Jaio egiten gara, eta ez dugu galdera hori deusetako behar: izaki osoak gara. Bagara.

Erraz eta oso labur adierazita, hau litzateke: mundu honetan bizitzeko, egitura bat eta ni bat garatu behar ditugu, eta hori zu baten bidez baino ezin da egin.

Hau da, zaintzaile eta laguntzaile ditugun pertsonetikiko erlazioan eraikitzen dugu gure nortasuna.

Pixkanaka, pertsona horiei beste entitate batzuk gehitzen zaizkie, hala nola ikasketxea, esparru soziala, eta gure nia zabalduz doa gure harremanen munduarekin batera.

Zerekin identifikatzen garen, diotenaren arabera zer garen, hura gara neurri handi batean.

Eta orduan iristen da, eboluzio bidez eta ezinbestean, nire erreferentziazko irudiekin eraikiz joan naizen identifikazio horietatik eta niri buruz esan didatenetik harago, nor naizen jakitera ausartzeko bidaia hasteko unea.

Eta galdera gelditzeko dator, helduaroan ongi sartuta egon arte... edo, are, hiltzen garen arte.

Baina galdera ez da hala iristen, bat-batean; egun batean jaiki eta buruari "Nor naiz?" galdetuta. Areago hasten da honela: lehen gustatzen zitzaiena orain ez zaie hainbeste gustatzen; hautatu nahi dute, baina, aldi berean, "esadazu nola egin"; "zuk esanen duzu hori, baina ez dakizu zer gertatzen zaidan "; eta abar. Eta horrela hasten da nerabezaroaz trantsizio etapa gisa idatzitako guztia.

Eta zentzua aurrerago hartzen duen galdera horretako letra bakoitza astiro eta zer idazten duten jakin gabe idatziz joatearen hasiera baino ez da. Barnerantz joateko, ukitu gabe dagoen barnealde horretan sartzeko eta habitatzen hasteko abiapuntua da.

Horregatik, ardatz hau eta proposatutako dinamikak aukera bilduma bat dira neskato eta mutikoentzat, hainbat ikuspuntutatik begira dezaten, eta erraz eta leun irekitzen has daitezen galdera eder honetako labirintoaren atea: Nor naiz?

LANDU BEHARREKO EDUKIAK:

Autoestimua eta autozainketa

- Zer ikusten dut nire gorputzari begiratzen diodanean?
- Zer ideiak, iritzik eta ustek betetzen dute nire burua?
- Zer esaten dut niri buruz?
- Nola zaintzen eta babesten naiz

Autokontzientzia eta babesa

- Zer emozio gailentzen dira nire baitan?
- Nola eragiten didate emozio horiek?
- Nola kudeatzen eta adierazten ditut? Nire molde emozionala.
- Zer sentitzen dut nirekin egonda?
- 3 naiz 1ean. Hiru zerebroen elkarrizketa: primarioa, linbikoa eta neokortexa.
- Zoritxarrari aurre egitea eta frustrazioa eramatea. Erresilientzia eta kontakizun indarberritzaileak.

Autonomia eta erantzukizuna

- Mendetasun-errebeldia diadatik ateratzea.
- Berezko pentsamenduak eta irizpide propioa. Ahots propioa aurkitzen.

Barneko segurtasun gunea

- Nire barne etxea.
- Funtsezko denborak.

I. ardatzeko jarduerak

AUTOEZAGUTZA: NOR NAIZ?

1. Komunak

- **Emozioak loretan.**
- Emozioak identifikatzen eta kudeatzen.
- Nire collagea.
- Nire leku segurua.
- Nire munstroa.
- Nire baitan dagoen unibertso hori.
- Nire barneko etxearen mapa.
- Gutuna nire irakasle pertsonari.
- Musika eta emozioak.
- **Trailerra.**

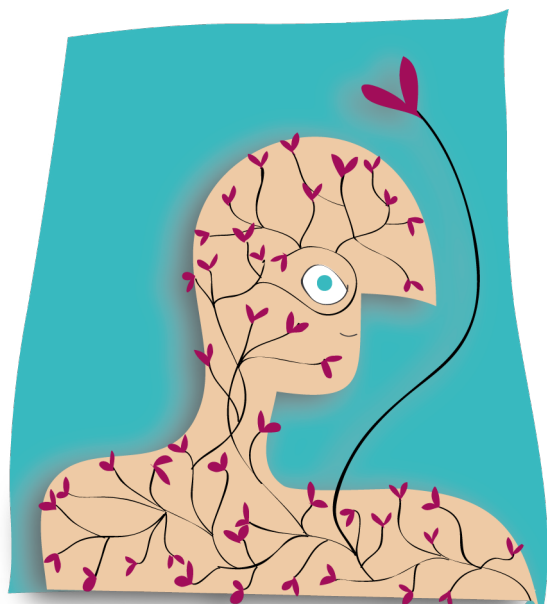
2. DBHko 1. eta 2. mailak

- Autorretratua.
- Izanen banintz.
- Nire totema.
- Bainujantzia.
- Erraiak, bihotza eta burua ditut.
- Erabakitzen dudalako, ikasten dut.
- Betiko, heriotza.

3. DBHko 3. eta 4. mailak

- Estilo emozionalak.
- Nire muturrak.
- Bateriak kargatzea.
- Nire gorputza modelatzen dut.
- Erraiak, bihotza edo burua ditut (1).
- Erraiak, bihotza eta burua ditut (2).
- Ahots propioa.
- Eraldaketa.

komunak



Emozioak loretan

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Emozio bat eragiten duen estimulu bakoitzarekin, konexio berriak sortzen dira gure burmuinean zelula multzoen artean.”.

Eduard Punset

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Lore itxurako matrize bat diseinatzea, oinarrizko bost emozio aztertzeko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Oinarrizko emozioekin konektatzea. • Barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatzea. • Sormena eta irudimena bultzatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertsona bakoitzari sei folio ematea. - Lore bat marraztea emozio bakoitzerako. Orri bakoitzean hiru lore eginen dira: lehen lorea, oinarrizko emozioa erdian, eta emozio horrek iradokitzen dizkigun hitzak; bigarren lorea, lehen loreko hitz bat hautatzea eta iradokitzen dizkigun hitzak jartzea; hirugarren lorea, bigarren loreko hitz bat hautatzea eta iradokitzen dizkigun hitzak jartzea. - Hori errepikatzea emozio bakoitzarekin. <p>Garapena</p> <p>Folio batean lore handi bat marraztea, NI jartzea erdian eta landutako emozio bakoitzeko hitz bat hautatzea.</p> <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lorea moztea eta tolestea. - Garbiontzi txiki bat banatzea, lorearen jaiotza “sinbolizatzen” (laguntzeko bideoa). - Loreak koadernoan gordetzea.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Baliabideak eta tresnak ematea, oinarrizko emozioak ulertzeko, adierazteko eta lantzeko. - Autozaintza, autokontzientzia emozionala eta autoestimua sustatzea.

Zer eta zertarako?

Lore itxurako matrize bat diseinatuko dugu, oinarrizko bost emozio aztertzeko. Ondoren, gure hemengo eta oraingo egoera emozionala irudikatzen duen lore bat sortu eta uretan jarriko dugu, eta loratu egingen da.

Jarduera honen bidez, barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatuko dugu. Baliabideak eta tresnak emanen ditugu, oinarrizko emozioak ulertzeko, adierazteko eta lantzeko. Autozaintza, autokontzientzia emozionala eta autoestimua sustatuko ditugu.

Metodologia

Jarduera hori sormen teknika batean oinarrituta dago, zeina baita ideiak intuitiboki ondorioztatzea lore itxurako matrize batetik. Ideiaren garatzailea **Yasuo Matsumura** da, Clover Management Research-eko burua.

Kasu honetan, gure emozioetan gehixeago sakontzeko erabiliko dugu sormen teknika hori.

Oinarrizko bost emozio erabilita, haiei buruz ideiak intuitiboki eta espontaneoki ondorioztatzen saiatuko gara, ondoren aztertu eta ondorioak ateratzeko.

Lantzeko eta konektatzeko erabiliko ditugun emozioak hauek dira: tristura, poza, amorrua, beldurra, maitasuna.

Hauxe da prozedura:

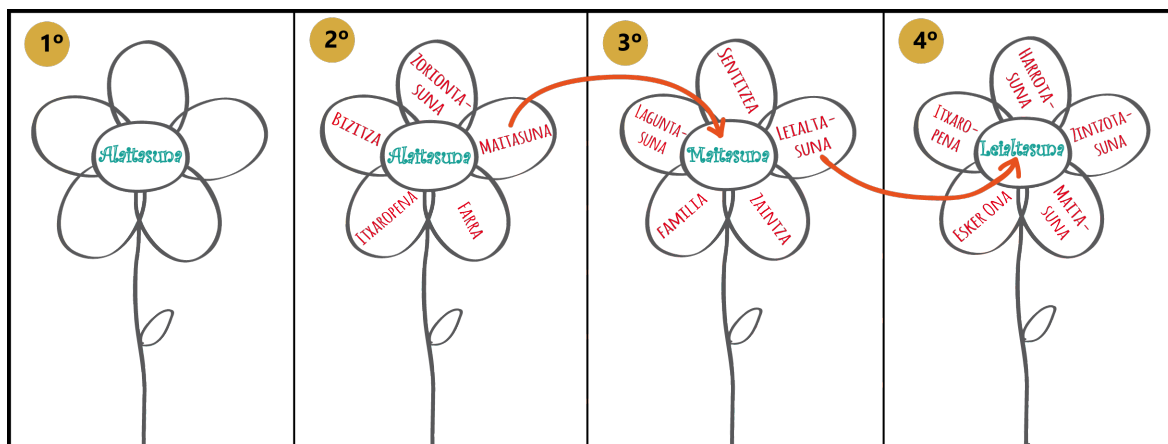
HASIERA

1º Matrize gisa erabiliko dugun lore bat marraztuko dugu, eta landuko dugun emozioaren izena erdian idatziko dugu. Adibidean bezala.

2º Ondoren, petalo bakoitzean pozari lotuta bururatzen zaizkigun ideiak idatziko ditugu. Prozesu hori azkarra eta intuitiboa da.

3º Lore osoa bete dugunean, petaloetako hitz bat aukeratuko dugu, eta beste lore bat egingen dugu hitz hori erdian duela.

4º Prozesu hori emozio bakoitzarekin zerikusia duten hiru lore lortu arte errepikatuko dugu.



Adibide bat jartzen ahal zaio taldeari arbelean, goiko hori esate baterako, jarduera errazago ulertzeko.

Folio bat erabiliko dugu emozio bakoitzerako, eta folio bakoitzean hasierako emozioarekin zerikusia duten hiru lore izanen dira.

5° Aztertutako bost emozioak dagozkien loreekin izan ondoren, gure gaurko lorea sortuko dugu.

GARAPENA

Beste orri batean, lore handi bat marraztuko dugu.

Oraingoan, lore bakar bat izanen da. Erdian **NI** idatziko dugu.

Petaloak betetzeko, emozio bakoitzean atera diren hitzetako bat hautatuko dugu.

Atentzioa gehien ematen diguna edo gaur ordezkaten gaituena izanen da. Hartara, une honetan erdigune moduan nire izate emozionala agertzen den lore bat sortuko dugu, eta bost petaloetako bakoitzean lantzen ari garen emozioetako bakoitza ordezkaten duen hitz bat aukeratuko dugu.

AMAIERA

Ordezkaten gaituen lore hori ebaki eta petaloak tolestuko dizkiogu.

Irakasleek urez betetako garbiontzi behar bezain handi bat prestatuko dute, ikasle bakoitzak bere lorea barruan utz dezan.

Ondoren, pertsona bakoitzak bere lorea uretan utziko du, eta denok batera ikusiko dugu nola irekitzen diren.

Hurrengo bideoan (minutu batekoa), praktikoki erakusten da nola egin. Oso erraza eta ederra da.

<https://n9.cl/bysro>

Denek ezin badute egin, etxean egiten ahal dute.

IRAUPENA: ordu 1.
30 minutu hasierarako.
20 minutu garapenerako.
10 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Sei folio zuri pertsona bakoitzarentzat.

Arbela, lehen adibidea marrazteko.



Guraizeak.

Errotuladorea (komeni da ikasle bakoitzak aukeratzea emozio bakoitza irudikatzeko erabili behar duen kolorea).



Garbiontzi urez betea.

Ixteko bideo erakusgarria (hautazkoa).

<https://n9.cl/bysro>



Emozioak identifikatzen eta kudeatzen

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Ez dago xarmarik bihotzaren samurtasunarekin aldera daitekeenik”.

Jane Austen

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Film labur bat ikustea, oinarritzko bost emozioei buruz hausnartzeko, eta gogoetazko film labur bat egitea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Oinarritzko emozioekin konektatzea. • Nola bizi eta kudeatzen ditugun identifikatzea. • Sormena bultzatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Film laburra ikustea
	Garapena - Bost kideko taldeak egitea, eta talde bakoitzari oinarritzko emozio bat “ematea”. - Talde txikitan gogoeta egitea, laguntzeko galdera eta iradokizunekin. - Emozio horiek kudeatzeko estrategia posibleak azaltzea, bideoaren gidoiari jarraikiz. - Azalpeneko bideoa grabatzea.
	Amaiera - Egindako bideoak ikustea. - Taldearen azken gogoeta, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Pertsonaren garapen osoa sustatzea haren mundu emozionalari lotuta. - Autoezagutza eta autogestio emozionalerako tresnak garatzea, bai eta komunikazioa emozionalki osasuntsua, enpatikoa eta asertiboa izateko tresnak ere.

Hasi aurretik...

Jarduera hau lehen blokekoa da (autoezagutza), eta oinarrizko bost emozioekin harremanetan jartzeko balio du.

Ikasturtearen amaieran oraingo talde berekin ariketa bera errepikatzea proposatzen dugu.

Xedea da ikasle berek lantzea ikasturtearen amaieran hasieran landutako emozio bera, eta ohartzea zer desberdintasun dauden grabatutako lehen bideoaren eta bigarrenaren artean. Jardueraren bigarren zati honen bidez, posible da ebaluatzea zer bilakaera izan duten pertsona eta talde moduan emozioak ulertu, adierazi eta lantzeari dagokionez.

Zer eta zertarako?

Film labur bat ikusi ondoren, taldean gogoeta eginen dugu oinarrizko bost emozioei buruz, eta nola bizi eta kudeatzen ditugun ikasiko dugu. Ondoren, taldeko gainerakoei artistikoki adierazten saiatuko gara.

Jardueraren bidez, pertsona bere mundu emozionalari lotuta osorik garatzea sustatuko dugu. Autoezagutza eta autokudeaketa emozionalerako tresnak garatuko ditugu, bai eta komunikazioa emozionalki osasungarria, enpatikoa eta asertiboa izatekoak ere.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, film laburra ikusiko dugu. Bertan, pertsona batzuek oinarrizko emozio bat deskribatzen dute, amorrua zehazki, eta, ondoren, hura kudeatzeko erabiltzen duten estrategiak deskribatzen dituzte.

<https://youtu.be/21Ddj74vx8I>

Ikasleei eskatuko diegu arretaz ikusteko, eta oharrak idazteko paper batean, jarduera garatu bitartean erreferentzia gisa erabiliko dugulako bideoa.

Bideoak hiru minutu iraunen du gutxi gorabehera. Amaitzen denean, taldeari galdetzen ahal diogu informazioa ongi jaso duten, edo berriz ikusi behar duten.

GARAPENA

Taldeari azalduko diogu amorrua, bideoan aztertzen den emozioa, oinarriko emozio bat dela, tristurarekin, alaitasunarekin, beldurrarekin eta maitasunarekin batera. Saioan, talde bakoitzak, bideoaren gidoiari jarraikiz, gainerako lau emozioetako bat azaldu beharko du, bai eta hori kudeatzeko dakizkiten estrategien berri eman ere.

Argi dezagun bideoan agertzen diren estrategia zehatzak ongi doazkiela pertsona horiei, baina ez dutela zertan funtzionatu beste pertsona batzuegan.

Adibidez, amorrua baretzeko mekanismo anitz daude, ez bakarrik arnasa hartzea. Batzuetan, zenbait pertsonarentzat, gorputz deskargarako bestelako estrategiak behar dira: ariketa fisikoa, dantza, katarsia, etab.

Taldeka banatuko gara, gelan lau talde desberdin eratzeko.

Talde bakoitzari zer emozio egokituko zaion ikusteko, irakasleak lau paper hartuko ditu. Lehendabizikoan **maitasuna** idatziko du; bigarrenean, **alaitasuna**; hirugarrenean, **tristura**; eta laugarrenean, **beldurra**.

Paper bat emanen dio talde bakoitzari, eta talde horren ardura izanen da emozio hori lantzea. Ezein emozio berez ez ona ez txarra dela azalduko diegu, eta egokitutako emozioa edozein izanda ere, gogoeta hura arretaz aztertzeraz bideratuta dagoela.

Emozioa aztertzeko, talde bakoitzak ideia jasa bat egingen du bideoan oinarrituta. Bertan, gidoi hau ikusten da: Lehendabizi, emozioa deskribatzen da. Bigarrenik, kudeatzeko estrategiak daude. Azkenik, estrategia horiek aplikatzearen emaitzak deskribatzen dira.

Taldeek gidoi horri gutxi gorabehera jarraitzeko, honako orientabide hauek iradokitzen ahal dizkiegu:

- 1° Lehenik, emozioa beren hitzekin deskribatzen saiatu behar dute:
 - Emozio hori agertzen denean, zer gertaerak eragiten duten, zer pertsonak...
 - Gorputzeko zer ataletan eta nola sentitzen duten, erreakzio fisiko zehatzik duten...
 - Emozio hori dela eta, nola erreakzionatzen duten hasieran.
- 2° Ondoren, bideoaren eskemari jarraikiz, azalduko dute zer estrategia darabilzaten edo dakizkiten emozio horren kudeaketa osasungarria egiteko.
 - Dakiten teknikaren bat.

- Mugimendu fisikoak edo jarrerak.
- Kudeaketa horretan laguntzen duten guneak.

3º Eta estrategia horiek beren egoera emozionalari nola eragiten dioten gogoeta eginen dute.

- Estrategia horiek nola laguntzen didate nire emozioaren bizipena orekatu izateko?
- Nola sentitzen naiz tresna horiek erabili ondoren?

Euri jasaren ondoren, talde bakoitza ados jarriko da, eta, bideoaren eskemari jarraituz (emozioaren deskribapena; kudeatzeko estrategiak; eta estrategia horiek aplikatzearen emaitzak), talde bakoitzak egokitu zaion emozioa azalduko du. Informazioa taldekideen artean banatuko dute, guztiek parte har dezaten. Telefono mugikor batez, azalpen bideo bat grabatuko dute. Bideoak 2-4 minutu iraunen du gutxi gorabehera.

AMAIERA

Talde bakoitzak gainerako ikaskideei bere bideoa erakutsi die proiektagailu edo antzeko zerbaiten bidez.

Lau bideoak ikusi ondoren, gune komun bat prestatuko dugu, gure esperientzia taldeko gainerakoekin partekatzeko.

Honako hauek azken gogoeta bideratzeko galdera batzuk dira (1. eranskinean daude, inprimatu nahi izanez gero):

- Nola sentitu naiz emozio bat hurbiletik aztertzean?
- Nola sentitu naiz emozio hori nire kideekin partekatzean?
- Uste dut onuragarria dela tresnak aztertzea emozioen kudeaketa osasungarria egiteko?
- Nire eguneroko bizitzan praktikan jarri nahiko nuke bideoetan aipatutako tresnaren bat?
- Landu ditugun bost emozioen artean, badago une honetan identifikatu sentitzen naizen emozio bat? Zein?
- Baten bat maizago sentitu nahiko nuke?
- Baten bat gutxiagotan sentitu nahiko nuke?
- Guztiei ongi doazkizue estrategia berak, edo badaude bideoetan agertzen ez diren eta baretzeko balio dizueten bestelako estrategiak?
- Bestelako estrategia batzuk beharko zenituzke? Zeintzuk?

Gure proposamena da ikasle bakoitza, ikasturtean zehar, emozio bakoitzaren kudeaketa osasungarria egiteko tresna kit bat osatuz joatea.

Tresnak asko eta askotarikoak izaten ahal dira emozio bakoitzerako, eta desberdinak pertsona bakoitzerako.

Aldian behin, tresna sortaren osaera nola doa berrikusten ahal dugu taldearekin, eta bakoitzak aurkitu dituen kudeaketa tresnak besteei azaltzen ahal dizkiegu.

IRAUPENA: Ordubete.

10 minutu hasierarako.

30 minutu garapenerako.

20 minutu amaierarako.

* OHARRA: Uste badugu taldea inplikatuta dagoela eta jarduerak ikasleak motibatzen dituela, gomendagarria da iraupena luzatzea eta jarduera bi orduan egitea (edo ordubeteko bi saiotan). Hartara, gehiago sakontzen ahal dugu, bai emozioaren behaketan, bai bideoaren prestaketan eta azken gogoetan.

Kasu horretan, lehen ordua gogoeta egiteko eta bideoa sortzeko erabiliko dugu, eta bigarrena, berriz, emaitzak ikusteko eta talde gogoeta egiteko.

Era berean, jarduera honetan, kontuan hartu behar da zer araudi duen institutuak irudi eskubideei dagokienez, eta behar diren baimenak eskatu behar dira ikasgelaren barruan filmatzeko.

Zentroaren politikaren ondorioz zaila bada ikasgelaren barruan grabatzea, grabaketaren ordez antzezpen bat egiten ahal dugu gainerako taldeen aurrean.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Emozioen bideorako esteka: <https://youtu.be/21Ddj74vx8I>

Telefono mugikorra talde bideoak grabatzeko.



Erreproduzitzeko proiektagailua edo antzekoa.

Eranskina

- 1.** Nola sentitu naiz emozio bat hurbiletik aztertzean?
- 2.** Nola sentitu naiz emozio hori nire kideekin partekatzean?
- 3.** Uste dut onuragarria dela tresnak aztertzea emozioen kudeaketa osasungarria egiteko?
- 4.** Nire eguneroko bizitzan praktikan jarri nahiko nuke bideoetan aipatutako tresnaren bat?
- 5.** Landu ditugun bost emozioen artean, badago une honetan identifikatuen sentitzen naizen emozio bat? Zein?
- 6.** Baten bat maizago sentitu nahiko nuke?
- 7.** Baten bat gutxiagotan sentitu nahiko nuke?
- 8.** Guztiei ongi doazkizue estrategia berak, edo badaude bideoetan agertzen ez diren eta baretzeko balio dizueten bestelako estrategiak?
- 9.** Bestelako estrategia batzuk beharko zenituzke? Zeintzuk?



Nire collagea

MUNDURAKO IRTEERA

“Norberaren ezagutza jakinduria orotarako lehen urratsa da”.

Aristóteles

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Collage batean ikasleen alderdi guztiak adieraztea: direna iza- tea eta egun eta hemen diren pertsonak osatzea eragiten duten ezaugarriak, gustuak, nahiak...
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Beren nortasunarekin konektatzea. • Sinbolikoki adieraztea pertsona osotasun bat dela, hainbat zati dituena, eta zati horiek berez ez dutela erlaziorik o zentzurik.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Labur azaltzea zer den collage bat eta zertarako erabiliko dugun.</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kartoi mehezko DN3 bat emanen zaie neska-mutil guztiei, eta material plastikoz beren collage propioa sortzeko eskatuko zaie. - Collageak zenbakituta hormetan erakustea. - Collageak isil eta begirunez ikustea. - Paper batean idaztea lanaren zenbakia, bai eta, uste dutenaren arabera, dagokion egilearen izena ere. <p>Amaiera Gogoeta egiteko talde gunea, gogoetarako galderaz lagunduta.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Besteak beste, gaitasun pertsonal hauek garatzea: autoeza- gutza, introspekzio gaitasuna, autokontzeptua, autoestimua, sormena. - Gaitasun sozialak lantzea, hala nola beste pertsona batzuen aurrean azaltzeko edo aurkezteko gaitasuna, eta errespetua eta gisako balioak.

Hasi aurretik...

Collagea teknika artistiko bat da, mihise edo paper batean irudiak itsastean dartzana. Hitza, batez ere, pinturari aplikatzen zaio, baina beste edozein adierazpide artistikori buruzkoa ere izan daiteke: musika, zinema, literatura eta bideoklipa. Frantsesezko coller hitzetik dator, zeinak itsatsi esan nahi baitu.

Collagearen historia gorabehera, hainbat zatiren mihiztaketa erabiltzen duen artea sortzeko erabilitako teknika bat dela esaten ahal dugu. "Puska" horiek guztiak obra artistiko berri bat egiteko batzen dira, osotasun bat.

Datu bitxia da lehen collage lanak Japoniako kaligrafoek egin zituztela X. mendean. Ehun eta paper zatiak erabiltzen zituzten, hondoa egin eta horren gainean poemak idazteko. Gainera, historian zehar, collagea hainbat egoera eta garaitan erabili dela ikusten dugu.

Kontua da modu abstraktuan adieraztea nor naizen, zer gustatzen zaidan, nire izaera, zer izan edo aldatu nahiko nukeen, deus ere gustatzen ez zaidan edo oso gogoko dudan zerbait, irudikatuko nauen eta nitaz mintzatuko den collage bat eginez.

Garrantzitsua da xehetasunei erreparatzea; izan ere, erabiltzen dituzten koloreek ere zerbait esaten dute ikasleez, bai eta, emaitza gorabehera, lanean jartzen duten interesak ere. Azpimarratu behar da garrantzitsua dela collage horrek nolabait adierazten ahal duela nor diren, zer gustatzen zaien eta zer ez, zer izaera duten, zer aldatuko luketen, zeren zale diren.

Horman jartzean, begirunea funtsezkoa da, benetako artelanak balira bezala ikusteko, egin dituztenak hori baitira.

Mutiko eta neskato bakoitzak bere collagea jaso eta koaderno pertsonalean gordeko du.

Zer

eta zertarako?

Dinamika honetan nortasuna lantzen da. Bai eta gaitasun pertsonalak (besteak beste, autoezagutza, introspektzio gaitasuna, autokontzeptua, autoestimua, sormena), gaitasun sozialak (beste pertsona batzuen aurrean azaltzeko edo aurkezteko gaitasuna...) eta balioak (errespetua, adibidez) ere.

Teknika hau baliagarria da sinbolikoki adierazteko osotasun bat garela, hainbat zati dituen, eta zati horiek berez ez dutela erlaziorik o zentzurik. Lurrera jaitsita, kontua da ikasleei collage batean beren alderdi guztiak adierazten laguntzea: Direna izatea eta egun eta hemen diren pertsonak osatzea eragiten duten ezau-garriak, gustuak, nahiak...

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, labur azalduko da zer den collage bat eta zertarako erabiliko dugun. Horretarako, interesgarria da collageen adibideak jartzea.

GARAPENA

Jarduera aurkeztuta, kartoi mehezko DN3 bat emanen zaie neska-mutil guztiei, eta beren collage propioa sortzeko eskatuko zaie. Materialak, aldizkariak, kartoi meheak, egunkariak, askotariko paperak eta koloreak, itsasgarriak eta abar emanen dira, eta ikasgelako bi tokitan paratuko dira.

Collagearekin, asmoa da ikasleek adieraztea nor diren, eta, horretarako, ordezkatzeko dituzten argazkiak, hitzak, esaldiak, koloreak bilatu behar dituzte, ikasgelan dagoen materiala erabiliz.

Adibidea: nire collagean, besteak beste, hauek jarriko ditut: nire gogoko futbol taldearen armarrria; nirekin edo nire gustuekin zerikusia duten hitzak; mendi paisaia baten argazkia, mendia izugarri gustatzen zaidalako.

Hurrengo urratsa da collageak hormetan zenbakituta jartzea, eta ikasleak aitzinera eta gibelera ibiltzea obrak ikusten, arte garaikideko areto batean baleude bezala, eta ahalegintzea asmatzen norena den ikusgai dagoen lan bakoitza.

Paper batean lanaren zenbakia idatziko dute, bai eta, uste dutenaren arabera, dagokion pertsonaren izena ere. Horretarako, ikusten denarekiko guztizko errespetu jarrera izan behar da.

AMAIERA

Amaitzeko, gogoeta egiteko talde gune bat sortuko da, eta irakasleak gogoetarako galdera batzuk eginez lagunduko du hausnarketa horretan.

- Nola sentitu naiz ordezkatzeko nauena bilatzean?
- Orain, neure burua gogorarazten didaten beste collage batzuk ikusi eta irakurri ondoren, zer gehituko nuke?
- Nori kostatu zaio bere buruaz zer jarri jakitea?
- Nori kostatu zaio bere burua erakustea; edo, bestela, nork egin du gus-tura?

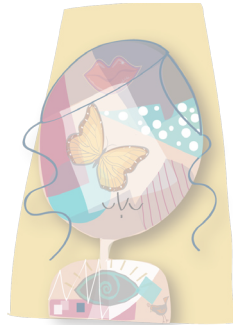
- Aipatu beste kideengan aurkitu eta/edo gogoko izan duzun zerbait.

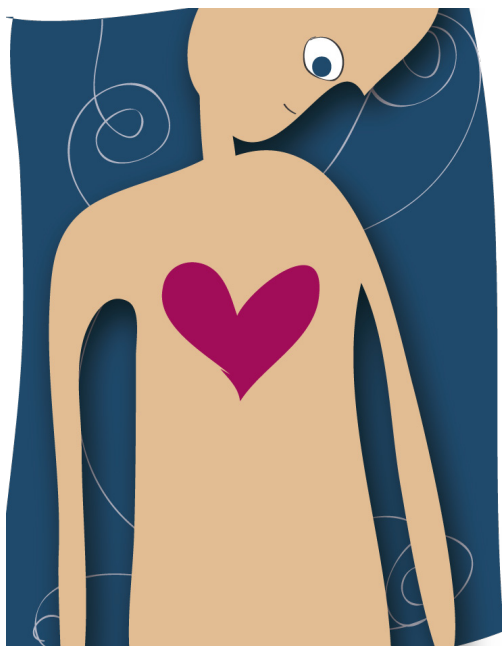
IRAUPENA: Ordu 1, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

DN3 bat ikasle bakoitzarentzat.

Egunkariak, aldizkariak, kolak, koloretako paperak.





Nire leku segurua

BARNEKO SEGURTASUN GUNEA

*“Gaur zure bihotzak sentitzen duena
zure buruak sentituko du bihar”.*

Ezezaguna

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Norberaren barneko leku seguruarekin konektatzea esperientziazko dinamika baten bidez.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Autoezagutza lantzea norberaren zaintzatik abiatuta.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jarduera azaltzea. - Bakoitzak leku eroso eta seguru bat bilatzea ikasgelan, dinamika hasteko. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Irudikatze bat egitea laguntzeko musikarekin. - Irudikatzearen bidez iritsi diren leku segurua marraztea edo deskribatzea. <p>Amaiera</p> <p>Dinamikan sentitutakoa eta bizi izandakoa bateratzea.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gaitasun pertsonalak lantzea; besteak beste, autoestimua eta sendotasuna. - Nork bere burua zaintzeko eta babesteko ahalmenaz ohartzea, balioa eta barne indarra ematen baitizkigu arazoei aurre egiteko eta arnasa eta barne atsedena hartzeko.

Hasi aurretik...

Irudikatzeak norberaren baitan bake leku bat aurkitzeko eta barne izatearekin, isiltasunarekin eta barne lasaitasunarekin konektatzeko erabiltzen ohi dira. Jardueraren garapenean deskribatutako irudikatzea proposamen bat baino ez da; beraz, ez da beharrezkoa idatzita dagoen bezala egitea. Pentsatzen bada beste irudikatze bat egitea, edo irekiago egitea, hainbeste jarraibiderik gabe, proposatutakoa bezain baliagarria izanen da, egia baita pertsona bakoitza erosoago sentitzen ahal dela irudikatze modu batekin bestearekin baino.

Garrantzitsua da giro lasaia eta erlaxatua sortzea. Neskak eta mutilak eroso jartzten ahal badira, aiseago da, eta bakoitzak bere gune propioa izatea lagungarria litzateke irudikatzea bete-betean bizitzeko giro egokia sortzeko. Beharbada, pertsianak pixka bat jaisten ahal dira, intimitate giroa sortzeko.

Baliteke pertsona batzuek deus ez ikustea, edo, are gehiago, irudikapena egiteko gauza ez izatea. Batzuen izaera kontrolatzaileagoa da, edo zalantziagoa, eta nekezago egiten zaie behar adina erlaxatu eta lasaitzea, irudikatze bat begiak itxita eta beste pertsona batzuk inguruan dituztela egiteko. Orduan, beren lekuan begiak irekita eta lasai egoteko eskatzen ahal zaie, eta gertatzen zaiena normalizatzen laguntzen. Lekua deskribatzerakoan, lekua nolakoa litzatekeen asmatzeko eskatzen ahal zaie, eta nahi duten bezala sortzeko, horrek ere balio du eta. Sorrena zenbait modutan lantzen ahal da.

Taldean segurtasun lekua eta irudikatze esperientzia azaltzeko, pertsona bakoitzari nahi bezala, bururatu bezala, xehetasun gehiago edo gutxiago emanda egiteko baimena emanen zaio.

Zer eta zertarako?

Jarduera honetan, norberaren zaintzan oinarrituta landuko dugu autoezagutza. Ikasiko dugu barnealdean zer leku daukagun, atsedean hartzen, babesten eta babesa sentitzen laguntzen diguna.

Barneko segurtasun guneak autoestimua eta sendotasuna lantzen ditu. Nork bere burua zaintzeko eta babesteko ahalmenaz ohartzen laguntzen du, balioa eta barne indarra ematen baitizkigu arazoei aurre egiteko eta arnasa eta barne atsedena hartzeko.

Metodologia

HASIERA

Beren lekuan begiak ixteko eskatuko zaie; etzanda edo jarrera eroso batean egoten ahal dira. Irudikatze bat eginen dugula azalduko diegu:

Abesti melodiko bat jarriko dugu; adibidez, *Nuvole Bianche*, **Ludovico Einaudi-rena:**

<https://www.youtube.com/watch?v=4VR-6AS0-I4>

Segundo batzuk emanen ditugu, taldea lasaitzeko.

GARAPENA

Irudikapena.

Imajinatu klasetik atera eta institutuko atera iritsi zarela, eta kanpoan dena desberdina dela. Zure aurrean ez dago eraikinik, ez eta errepiderik ere, mendi txiki batera eramaten zaituen lur bide bat baino ez. Hara iritsita, lurtean zoru bat aurkitu duzu, eta bertan eskailera bat. Eskailera kiribiletik jaitsi zara; oso sakona da; eskailera mailak nolakoak diren aztertzen duzu, lurra, baranda duten ala ez, nolakoa den, usaina nabaritzen duzu, soinua. Jaitsi ahala, gero eta ilunago egiten zaizu, eta beherago, beherago jaisten zara. Nola zauden sentitzen duzu, beldur zaren, lasai zauden, urduritzen zaren, jada ez baita ia deus ikusten...

Jaisten jarraitzen duzu, azkar edo motel, gozaten ari zara edo larrituta zaude, nolahi ere jaisten jarraitzen duzu, ez gelditu. Azkenean hondora iritsi zarenean, dena ilun dago, baina, pixkanaka, argi bat ikusten duzu, edo baliteke handia izatea, edo beharbada sutzar bat da. Hurbildu eta leku horri begiratu diozu, nolakoa den, nola sentitzen zaren, zerbait entzuten duzu, zerbait usaintzen... behar duzun denbora zaude hor. Poliki-poliki, gune hori ezagutzen duzun leku bat izanen da, edo beste leku bat, baina bertan seguru sentitzen zara, atsedean hartzen ahal duzu eta lasai egoten ahal zara. Lekuak eusten dizu. Utziozu zu harritzen, zure aitzinean agertzen, eta goza ezazu. (Isilunea).

Orain agurtzen duzu, begiratzen diozu eta gogoratzen duzu zure segurtasun lekua dela, behar duzun guztietan itzultzen ahalko zarela. Eskaileretatik igotzen zara berriz, nola zoazen begiratzen duzu, azkar, motel, zer sentitzen duzun, zer ikusten... igo ahala argi gehiago dago. Gora iristen zarenean, institutuan sartzen zara, ikasgelara itzultzen, etzan egiten zara, edo paretaren kontra jarri, eta, pixkanaka, zure erritmora itzultzen ari zara, eta begiak irekitzen dituzu.

Gure koadernoko orri batean non egon diren deskribatuko dute, leku ezaguna den edo guztiz berria, eta leku horretan bizitzen zer sentitu duten ere idatziko dute. Marrazten ahal dute, nahiago badute.

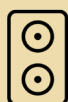
AMAIERA

Taldekoei azalduko diete irudikatzea erraza ala zaila izan den, zerbait ikusi duten edo besteen adin egon diren, lokartu edo deskonektatu diren...

Guztien aurrean azaltzea, halaber, nolakoa den nire segurtasun lekua.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

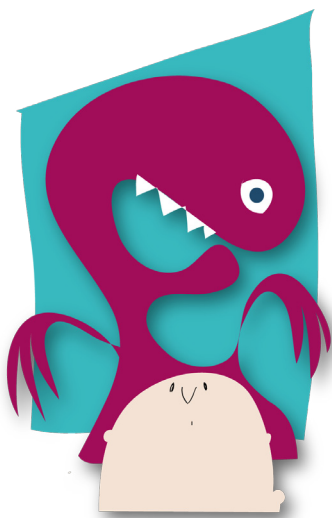
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Musika jartzeko bozgorailua.

Koaderno pertsonalak.





Nire munstroa

BARNEKO SEGURTASUN GUNEA

*“Ez borrokatu munstroen aurka,
haietako bat ez bihurtzeko.
Eta amildegira luzaroan begiratzen
baduzu, amildegia ere zure baitan
begiratuko du”.*

Friedrich Nietzsche

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Norberaren alde ilunarekin konektatzea, bakoitzak daukan munstroaren sortze sinbolikoaren bidez.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure alde ilunarekin konektatzea, gure alde suntsizailearekin. • Amorrua, hira, beldurra eta gisako emozioak zilegitzea. • Laguntzen digun alde argitsua aurkitzea, haren indarra, “munstro” orok duen alde osasuntsua.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera “Un monstruo viene a verme” filmaren zati bat ikustea.</p> <p>Garapena Neska edo mutiko bakoitzak bere munstroa sortzea (ikus argibideak).</p> <p>Amaiera Gazte bakoitzak bere munstroaren argi opari bat aipatuko du, eta arbelean idatziko dute, talde moduan dauzkaten indargune eta baliabide guztiak askatzeko.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Pertsonaren garapen osoa sustatzea haren mundu emozionalari lotuta. - Autoezagutza eta autogestio emozionalerako tresnak gartzea, bai eta komunikazioa emozionalki osasuntsua, enpatikoa eta asertiboa izateko tresnak ere.

Hasi aurretik...

Zaila izaten ahal da gure alde iluneko indarguneak aurkitzea. Batzuetan, oso zaila da neska eta mutikoentzat itzala argi bihurtzea. Baliteke interesgarria izatea adibideekin laguntzea.

Adibidez, nire munstroak dena gordetzen du barruan, ez du esaten zer pentsatzen edo sentitzen duen. Horrek aukera ematen dit denbora izateko, zer behar dudan pentsatu eta oldarrik gabe eskatzeko, edo azalpenak emateko haserre egon gabe.

Taldekide guztiek beren munstroaren argi oparia arbelean idatzi ondoren, ongi legoke argazki bat egitea eta ikasgelan paratzea, zer gaitasun eta indargune dituzten gogoratzeko denbora batez.

Zer eta zertarako?

Jarduera honetan, gure alde ilunarekin, gure alde suntsitzailearekin, gure munstroarekin lotuko gara.

Hirak, beldurrak, gorrotoak eta gisako emozioek gainditzen gaituztenean, gauza izaten ahal gara indarkeria, egoismoa eta hoztasuna erakusteko, are beste pertsona batzuei edo geure buruari kalte fisikoa nahiz emozionala egiteko ere. Usaian, gure alde iluna ezkututzen dugu, ilargiak bere alde ilunarekin, ezkutua rekin egiten duen bezala, baina kontua da existitzen dela, eta, leku bat ematen diogunean eta bere existentziaz ohartzen garenean, ez digula horrenbesteko beldurrik ematen, eta alde argiduna aurkitzen ahal dugula, laguntzen digun aldea, haren indarra, munstro orok gordetzen duen alde osasuntsua.

Metodologia

HASIERA

Lanean hasteko, *"Un monstruo viene a verme"* filmaren zati bat (**Juan Antonio Bayona**) ikusiko da.

https://www.youtube.com/watch?v=HzkKoxAzY_o&t=118s

GARAPENA

Gazte bakoitzak bere munstroa sortuko du, marraztu egingen du, eta nortasuna emanen dio, eta galdera hauei erantzunen die, laguntzen ahalko diote eta.

-Zergatik agertzen da?

-Noiz?

-Nola?

Jada ezagutzen dute munstroa, bai eta haren suntsipena ere. Zer baliabide oparitu-tuko dizkie?

Kontua da munstroak berak oparitzen duen argi zatia aurkitzea; hau da, haren baitan edireten ahal ditugun indarra eta baliabideak. Munstro propioaz eman dugun definizioarekin, pertsona bakoitzak bere baitan aurkitzen ahal ditugun ezaugarri positiboak bilatuko ditu: trebetasunak, indarguneak, gaitasunak eta baliabide osasuntsuak. Galdera horiei erantzuteak laguntzen ahalko die beren argia sumatzen hasteko.

-Zer irakasten dit?

-Zer oparitzen dit?

-Zertarako balio dit nire munstroaren indarra izateak?

-Zer mezu dakar niretzat munstroak?

AMAIERA

Amaitzeko, gazte bakoitzak bere munstroaren argi opari bat aipatuko du, eta arbelean idatziko da, talde moduan dauzkaten indargune eta baliabide guztiak askatzeko.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

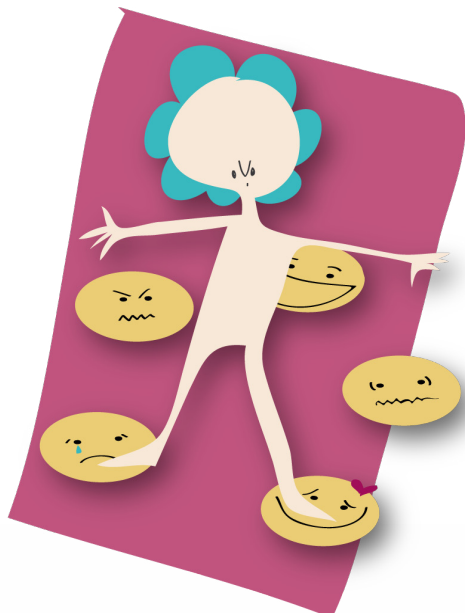
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Proiektagailua eta ordenagailua film zatia ikusteko.

Koaderno pertsonala.





Nire baitan dagoen unibertso hori

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Ni ez naiz nire pentsamenduak, emozioak, pertzepzio sentzorialak eta esperientziak. Ni ez naiz nire bizitzaren edukia. Ni bizitza naiz. Ni gauza guztiak gertatzen diren gunea naiz. Ni kontzientzia naiz. Ni oraina naiz. Ni naiz”.

Eckhart Tolle

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Oinarrizko emozioei buruzko bizipen dinamika.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Intuitiboki eta esperientzia bidez bidaiatzea gure unibertso emozionalean zehar irudimenaren eta artearen laguntzarekin. • Oinarrizko emozioekin konektatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mahaiak eta aulkiak kentzea. - Lekuan, oinarrizko emozioen txantiloiak banatzea. - Txantiloietatik ibiltzea eta gorputza “sentitu” eta lekurik “erosoena” aukeratzea. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toki bat hautatzea. - Begiak itxita dituztela minutu batez sentitzen dutena esperimintatzea. - Banan-banan gogoeta egitea laguntzeko galderekin. <p>Amaiera</p> <p>Irudiak jasotzea eta azken galderari erantzutea.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Azterketa emozionalerako eta komunikazio enpatiko eta asertiborako tresnak lantzea. Pertsonaren osasun emozionala eta hazkunde integrala sustatzea. - Barnekotasun propioarekin eta oinarrizko emozioekin konektatzea.

Hasi aurretik...

Izaki emozionalak gara. Emozioak gure gorputzak gure inguruan gertatzen diren egoerei ematen dizkien erantzunak dira, eta egoera horiek kanpotik etor daitezke, gure barnealdetik kanporantz joan daitezke, edo nirekin gertatzen ahal dira.

“Emozio horiek gure gorputzak guretzat beharrezkotzat jotzen duena geuri buruari emateko gertatzen denaren aurrean izan behar dugun jokaerari buruzkoa informazioa dira.

Lehen mailako eta bigarren mailako emozioak daude. Lehendabizikoak erantzun sinpleak dira, funtsezkoak giza funtzionamendurako, eta normalean bizira upenarekin zerikusia dutenak. Azkar iristen dira, eta laster joaten. Oraintxe gertatzen ari den zerbaiten ondoriozko erreakzio bat dira, eta eragin dituen egoera desagertzen denean, aurre egiten zaionean, emozioa desagertu egiten da.

Bigarren mailakoek, berriz, ez dute zertan erlazionatuta egon egokitze erantzun batekin, eta pentsamendu automatikoen, juzkuen edo suposizioen ondorioz sortzen dira normalean. Jeneralean, gure ingurunetik ikasitako erantzunak dira, eta bizi ditugun esperientzien eta gure zirkulu hurbilenaren imitazioaren bidez finkatzen dira gudan.”¹

Horrelako emozioen sailkapen asko eta askotarikoak daude (ez dago adostasun komunik), eta interesgarriena da bakoitza itxura onenekoa iruditzen zaiona aukeratzen duela. Taldearentzat eta jarduera honetarako, ez da hain garrantzitsua emozioen sailkapenak eta tipologia ulertzea.

Dinamikaren asmoa da lehen urratsa egitea, mutilak eta neskak ohar daitezen zein diren egunero gehien dituzten emozioak, nola erlazionatzen diren haiekin, eta ireki daitezen beren baitan dituzten askotariko adierazpide emozionaletara.

Zer eta zertarako?

Intuitiboki eta esperientzia bidez bidaia bat eginen dugu gure unibertso emozionalan zehar irudimenaren eta artearen laguntzarekin.

Azterketa emozionalerako eta komunikazio enpatiko eta asertiborako tresnak landuko ditugu. Pertsonaren osasun emozionala eta hazkunde integrala sustatuko ditugu.

¹-Gómez, D. (2020, 10 marzo). Qué son las Emociones: Tipos, Ejemplos y Cómo Pueden Ayudarnos. Somos Inteligencia Emocional. <https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>

Metodologia

HASIERA

Hasteko, mahaiak kenduko dira, eta leku zabala utziko da ikasgelan, neska-mutilak mugitu daitezzen.

Ikasgelako zoruan, bost kartoi mehe edo irudi jarriko dira, ausaz eta buruz behera. Oinarrizko emozioetako bat idatziko da bakoitzean: alaitasuna, tristezia, amorrua, maitasuna, beldurra.

Jardueraren une horretan, taldeak ez daki zein den irudien eduki zehatza; irudi bakoitza emozio desberdin bati buruzkoa dela baino ez dakite.

Taldea ikasgelan zehar ibiliko da, eta irudi bakoitzetik hurbil pasatzean, gorputzari entzuten diote, eta gorputzak transmititzen dien emozioari. Arrazionalki ez badakite ere zer dagoen irudi bakoitzaren azpian, beren intuizioarekin eta gorputzak bidaltzen dituen seinaleekin jolasten ahal dira.

Taldeari esanen zaio unibertsoan zehar bidaia bat egitea bezala dela, eta nire gorputzak esanen didala gaur zer planetatan edo planeta artean nagoen erosoan. Xedea da ikasleek nabaritzea zer irudik erakartzen dituen gehien, zerk gutxien, non dauden ongien, hotzak dauden, bero duten, bihotza azkartzen den, gorputzak pisatzen duen... Erreakzio indibidual horiek kontuan hartuta, erosoan non sentitzen diren erabakitzen dute.

Baliteke irudi baten gainean izatea, ondoan, bi edo hiru irudiren artean; kontua da gaur unibertso emozional honetan egon nahi duten lekua aurkitzea.

Normalean, hasieran, anabasa nagusitzen da beti, irribarreak, lotsa, ez jakitea..., eta taldeari nahaste-borraste hori guztia adierazten uzten zaio, eta, pixkanaka, eskatzen zaie beren barnean sartzen hasteko, beren sentsazioetarantz, isilik, geldi non egon nahi duten sentitzeko.

GARAPENA

Pertsona guztiek leku bat aurkitu ondoren, begiak ixteko eta minutu batez nola dauden sentitzeko eskatzen zaie.

Aukeratu duten lekuan eserita daudela, honako gai hauei buruz gogoeta indibiduala egiteko eskatzen zaie. Ondoren, emandako erantzunak berdinen taldean arrazoitzeko eskatuko zaie (1. eranskina).

- Zer-nola iritsi zara leku horretara?
- Irudi guztietatik pasatu zara?

- Gauza desberdinak sentitu dituzu leku batzuetan, edo antzekoa izan da?
- Irudiren bat dela eta, bereziki erakarri zintuen, bereziki baztertu zenuen?
- Nola erabaki duzu hor gelditzea?
- Zer sentitzen duzu leku horretan?

AMAIERA

Guztiak beren esperientzia azaldu ondoren, irudiak jasoko dira, eta bakoitzak non dagoen ikusiko du, bere harridurarako.

Irudiak agerian jarri ondorengo ustekabeen, barreen eta solasen ondoren, azken galdera eginen zaie, bakoitzak gogoeta egin dezan: zer zerikusi dute leku honek eta emozio horiek nirekin?

IRAUPENA: ordu 1.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Oinarrizko bost emozioen irudiak inprimatzea edo erostea (ikus eranskina).





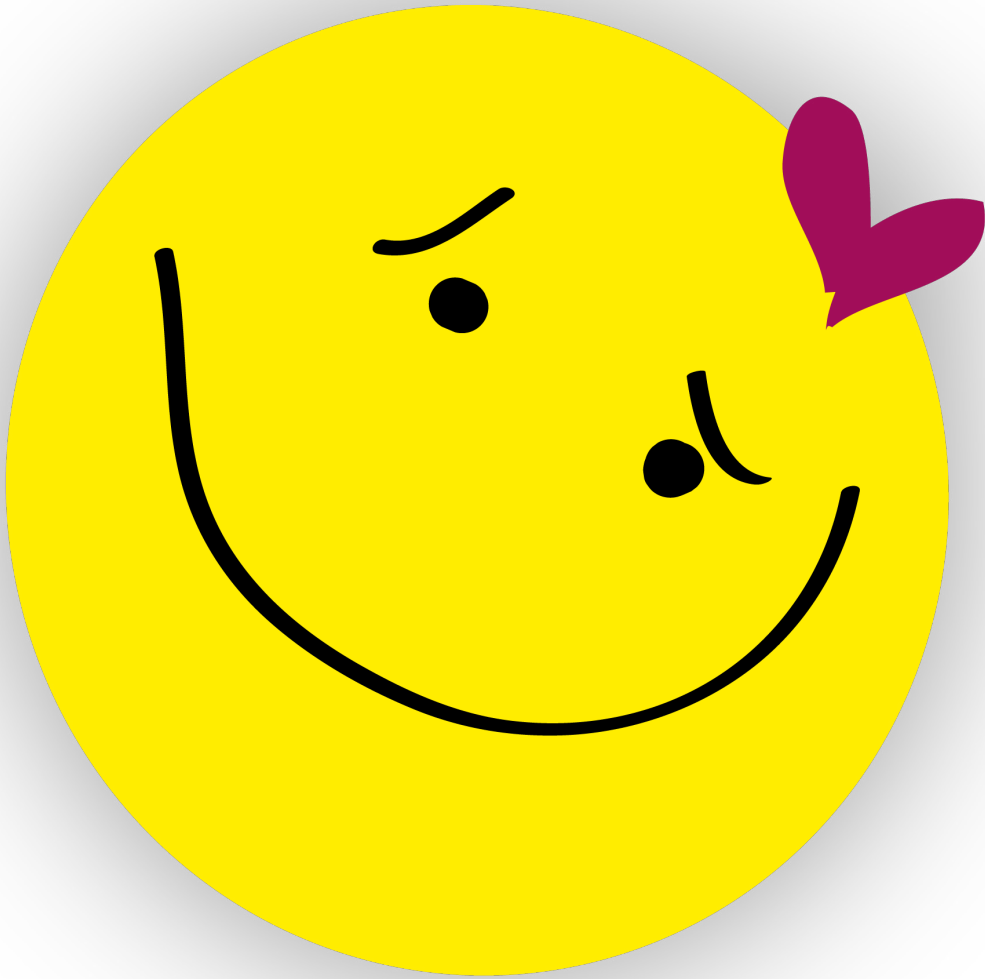
ALAITASUNA



TRISTEZIA



AMORRUA



MAITASUNA



BELDURRA

I. Eranskina

- 1.** Zer-nola iritsi zara leku horretara?
- 2.** Irudi guztietatik pasatu zara?
- 3.** Gauza desberdinak sentitu dituzu leku batzuetan, edo antzekoa izan da?
- 4.** Irudiren bat dela eta, bereziki erakarri zintuen, bereziki baztertu zenuen?
- 5.** Nola erabaki duzu hor gelditzea?
- 6.** Zer sentitzen duzu leku horretan?



Nire barneko etxearen mapa

BARNEKO SEGURTASUN GUNEA

“Noré bere baitan mapa aurkitu arte sakontzea da modu onargarri bakarra”.

Mario Benedetti

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Mapa bat trazatzea DIN A3 batean, beren barneko segurtasun gunera eraman ditzan.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Barnekotasunaren zaintza, alderdi emozionalak eta pertsonaren garapen osoa sustatzea. • Sormena eta irudimena bultzatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Gogoeta pertsonala, galderekin eta laguntzeko musikarekin.</p> <p>Garapena - DIN-A3 orriak banatzea. - Mapa diseinatzea laguntzeko iradokizunekin.</p> <p>Amaiera Autobideko tiketa betetzea, marraztu duten ibilbidearen sinbolo moduan. Ebakitzen ahal da eta etxera eraman maparekin batera.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Besteak beste, gaitasun hauek garatzea: autokontzientzia, introspekzio gaitasuna eta osasunerako eta ongizaterako funtsezko denboren ezagutza eta autorregulazioa.

Zer eta zertarako?

Mapa bat trazatuko dugu, gure barneko segurtasun gunera eraman gaitzan.

Jarduera horren bidez, barnekotasunaren zaintza, alderdi emozionalak eta pertsonaren garapen osoa sustatuko ditugu.

Besteak beste, gaitasun hauek garatuko ditugu: autokontzientzia, introspektio gaitasuna eta osasunerako eta ongizaterako funtsezko denboren ezagutza eta autorregulazioa.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, beren barneko segurtasun guneari buruz gogoeta indibiduala egiteko eskatuko diogu taldeari: ezagutzen dute beren baitan atsedean hartu eta lasai sentitzen diren guneren bat? Metodoren bat dute barne etxe horretara iristeko? Ezagutzen dute beren baitan segurtasun guneren bat? Nolakoa da? Beren baitan, non kokatuko lukete?

Honako musika honekin laguntzen ahal dugu gogoeta hori egiten:

[Into a Mystical Forest || Enchanted Celtic Music @432 Hz || Nature Sounds || Magical Forest Music - YouTube](#)

GARAPENA

Gai horiei buruz gogoeta egiten minutu batzuk eman ondoren, pertsona bakoitzari DIN A3 neurriko kartoi mehe bat emanen diogu, beren barne etxera eramanen duen mapa marraz dezaten. Mapan, ibilbide bat edo batzuk marraztuko dituzte, behar duten guztietan barne etxe horretara eramateko.

Mapa diseinatzean, orientatzeko edo bidean laguntzeko lekuak, objektuak, baliabideak edo pertsonak paratzen ahal dituzte. Errotuladoreak eta koloretako pinturak erabiliko dituzte. Mapa zehatza eta sortzailea dela azalduko da, eta irudimena eta begirada artistikoa erabili behar dituztela.

Era berean, pertsonala eta pribatua dela, ez dela beharrezkoa taldearekin partekatzea, eta ez dela inola ere ebaluatuko.

Barneko segurtasun guneranzko begirada introspektibo eta sinboliko bat da. Lasai eta seguru sentitzeko leku bat.

Orientazio moduan, mapa diseinatzeko, eskatzen ahal diegu beren bizitzan elementu hauetako batzuk identifikatzeko:

- Geure buruarekin konektatzen laguntzen diguten jarduerak.
- Erlaxatzen gaituen musika.
- Konfiantza eta lasaitasuna ematen diguten pertsonak, konpainian bakarrik egoteko.
- Gure funtsarekin konektatzen laguntzen diguten lekuak edo naturguneak.
- Geure buruarekin konektatzen laguntzen diguten objektuak edo totemak.
- Barneko gune horretara hurbiltzen gaituzten eguneroko erritualak.

Saioa amaitu bitarteko denboran, pertsona bakoitzak, intuitiboki eta irudimenez, bere mapa egingen du.

Hona hemen maparen adibide bat:



AMAIERA

Jarduera amaitzeko, hurrengo autobideko tiketa betetzea proposatzen dugu, marraztu duten ibilbidea sinbolizatzen; ondoren, ebaki eta etxera eramaten ahal dute maparekin batera (1. eranskina).

IRAUPENA: Ordubete.
15 minutu hasierarako.
40 minutu garapenerako.
5 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Erlaxatzeko musika; honako esteka hau proposatzen da:

**Into a Mystical Forest || Enchanted Celtic Music
@432 Hz || Nature Sounds || Magical Forest Music**

- YouTube.

DIN A2 kartoi mehea.



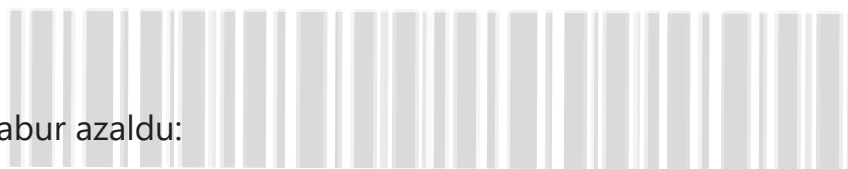
Errotuladoreak eta koloretako pinturak.

Autobidetik gure barne etxera bitarteko tiketa (eranskina).

Eranskina

AUTOBIDETIK NIRE BARNE ETXERA BITARTEKO TIKETA

Labur azaldu:



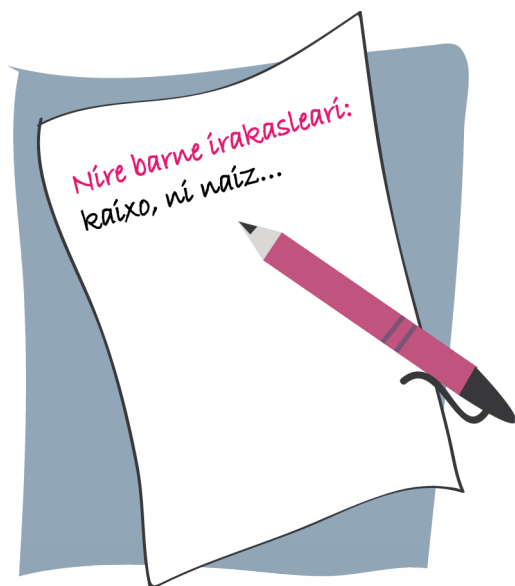
**1. Nola sentitzen nintzen mapa trazatzen hasi nintzenean?
(Jardueraren aurretik):**

2. Nola sentitzen naiz mapa trazatu ondoren? (orain):



**3. Marraztu zure barne etxera daramaten irteerak eta
bideak agertzen diren maparen krokis labur bat:**





Gutuna nire irakasle pertsonari

BARNEKO SEGURTASUN GUNEA

“Eta orduan bere irudia ikusi zuen uretan: Ez zuen ahatetxo itsusi bat ikusi, zisne zuri eder bat ikusi zuen...”

*Hans Christian Andersen
(1805-1875) Ahatetxo itsusia*

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Gutun bat idaztea gutxiago zarela sentiarazi edo sentiarazten dizun norbaiti.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gogoeta heldua eta indibiduala egiteko eta bizitzan zeharreko erabakien eta ekintzen ardura hartzeko lana sustatzea. • Egoera eta une gogorrenetatik hazten ahal garela jakitea, eta guretzat eta gure hazkunde pertsonalerako zerbait on ikasi dugula aitortzea.
SEKUENTZIA	Hasiera Dinamika azaltzea eta “gutuna nire irakasle pertsonari” orria banatzea.
	Garapena Orria betetzea eta gutuna idaztea.
	Amaiera Partekatzeko eta jardueraz hausnartzeko talde gunea.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Erresilientzia, autonomia eta ardura, eta asertibitatea sustatzea. - Pertsonaren garapen osoa sustatzea haren mundu emozionalari lotuta. - Autoezagutza eta autokudeaketa emozionalerako tresnak sustatzea, bai eta komunikazio emozionalki osasungarri, empatico eta asertiboa izatekoak ere.

Zer eta zertarako?

Jarduera honek erresilientzia, autonomia eta ardura, eta asertibitatea sustatzeko balio du.

Helburua da jakitea egoera eta une gogorrenetatik hazten ahal garela, eta guretzat eta gure hazkunde pertsonalerako zerbait on ikasi dugula aitortzea. Horretarako, gogoeta heldua eta indibiduala egiteko eta erabakien eta ekintzen ardura hartzeko lana egin behar da. Hala baino ezin izanen ditugu bildu bizipen bakoitzaren alde erresilientekak.

Metodologia

HASIERA

Xedea da gutun bat idaztea gutxiago zarela sentiarazi edo sentiarazten dizun norbaiti, ez baitzara ongi sentitu tratatu zaituen moduarekin. "Gutuna nire irakasle pertsonari" orriko jarraibideak kontuan hartuta egingen dugu.

Orria ikasleen artean banatuko da.

GARAPENA

"Gutuna nire irakasle pertsonari" orria banan-banan eta jarraibideak kontuan hartuta bete behar da.

AMAIERA

Gutuna idaztean nola sentitu garen taldeko gainerakoekin partekatuko da, eta gutunen bat taldearekin partekatzeko aukera emanen da.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK :



Fitxa.

“GUTUNA NIRE IRAKASLE PERTSONARI” FITXA

Denok noizbait harremana izan dugu gutxiago garela sentiarazi diguten pertsonekin edo gaizki sentitzea eragin digutenekin: zure bitza osoan zehar errieta egin dizun guraso bat; etengabe burla egiten dizun lagun bat; edo irakasle gogor bat, zugana jotzen duenean zu barregarri uzteko edo zugandik txarrena ateratzeko joera duena...

- 1.** Aukeratu pertsona horietako bat, eta idatz iezaiozu gutun bat. Azaldu zure mina eta zure zauriak gutun horretan. Galdetu zer gatik jokatzen duen horrela zurekin, baina ez eraso eta ez abusatu hitzez. Adierazi zure sentimenduak, pertsona horren jokaera ulertzen saiatzeko. Idatzi argi eta garbi, zuzen, zintzotasunez, eta ahal-egindu komunikazio ildo batzuk ezartzen pertsona horrekin, aitzinean izanen bazenu bezala, eta harekin mintzatzea beharko bazenu bezala.
- 2.** Bilatu pertsona horrengan gustuko duzun zerbait, eta aitor iezaiozu.
- 3.** Bilatu pertsona horrek eta zuk antzeko duzuen zerbait.
- 4.** Bilatu pertsona horrek hazten lagundu dizun zerbait, eta aitor iezaiozu.
- 5.** Gutuna idazteak nola sentiarazi gaituen partekatuko dugu taldeko gainerakoekin, eta nahi duenak besteei irakurriko die.

Mila esker.

Informazio osagarria

Jarduera betetzean izan dituzten sentrazioak partekatzean, jardueraren amaiera aldera, honako hauek galdetuta laguntzen ahal zaie:

- **Aise aurkitu duzu irakasle pertsona bat? Nekez?**
- **Zure mina adierazi diozu?**
- **Aurkitu duzu pertsona horrengan gustuko duzun zerbait, zure antzera duen zerbait?**
- **Zerbait eskertu diozu?**
- **Zer iruditu zaizu ariketa: erraza, zaila?**

Bestalde, norbaitek bere gutuna partekatu nahi badu, gunearekiko errespetua eta konfidentziasuna azpimarratu behar dira.



Musika eta emozioak

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

*“Musika arterik zuzenena da:
belarritik sartu eta bihotzera
doa”.*

*Magdalena Martínez,
flautista espainiarra.*

IKASMAILA	Komuna
DINAMIKAREN LABURPENA	Hiru abestiren bidez emozioekin konektatzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Konektatzea eta norberaren emozioak ezagutzea. • Komunikazio emozionala sustatzea taldean. • Estimulu berak gutako bakoitzean emozio desberdinak eragiten dituela ikustea.
SEKUENTZIA	Hasiera Musika bideoa ikustea eta emozioak.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Konpositore klasikoaren hiru abesti entzutea (argi leuna). - Txantilo bat betetzea abesti bakoitzerako.
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> - Ondorioak taldean partekatzea. - Arbelean idaztea. - Bizi izan dutenari buruzko azken ondorioak.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Autoezagutza, barnekotasunaren zaintza eta alderdi emozionalak sustatzea. - Emozioak identifikatzeko eta adierazteko tresnak eskuratzea, bai eta taldearen aniztasuna eta egitura emozionala ulertzeko ere. - Enpatia eta emozio guztien bidez kotasuna garatzea.

Zer eta zertarako?

Musika bitartekari moduan erabiliz, geure emozioekin konektatuko gara, eta taldearekin partekatzen ikasiko dugu. Era berean, ikusten ahalko dugu estimulu berak gutako bakoitzean emozio desberdinak eragiten dituela Emozio horiek erantzun pertsonal eta bereziak dira.

Autoezagutza, barnekotasunaren zaintza eta alderdi emozionalak sustatuko ditugu. Emozioak identifikatzeko eta adierazteko tresnak eskuratuko ditugu, bai eta taldearen aniztasuna eta egitura emozionala ulertzeko ere.

Empatia eta emozio guztien bidezkoatasuna garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, emozioak kudeatzeari buruzko bideo hau ikusiko dugu:

[El poder de la música en nosotros - YouTube](#)

GARAPENA

Ondoren, taldeari esanen diogu konpositore klasikoen hiru abesti entzunen ditugula:

Entzun bitartean, lasai eta kontzentratuta egon behar dugu. Helburua da musika-rekin konektatzea, eta ohartzea gogora zer emozio ekartzen dizkigun eta zer irudi eta oroitzapenekin konektatzen gaituen.

Argi leuna erabiltzea gomendatzen da (ahal bada, pertsonak jaistea proposatzen da, edo argiak itzaltzea), baina nahikoa argi izan behar da taula betetzeko abesti bakoitza entzun ondoren.

Proposatutako abesti bakoitza entzun ondoren, tarte txiki bat emanen da taula betetzeko (1. eranskina); izan ere, pertsona bakoitzak idatzi behar du abestiak zer emozio eragin dizkion eta musikak zer oroitzapen edo irudirekin konektatu duen.

Proposatutako abestiak hauek dira:

- L'ouverture de Tannhäuser de Richard Wagner
<https://www.youtube.com/watch?v=SRmCEGHt-Qk>
- Waltz in C-sharp minor, Op. 64 No.2
<https://www.youtube.com/watch?v=DLQwYDWMt3k>
- Brahms Ungarischer Tanz Nr.5
<https://www.youtube.com/watch?v=qCkj7STDyql>

AMAIERA

Abestiak entzun eta taulak nork bere kasa bete ondoren, eragindako emozioak eta gogora ekarritako oroitzapenak edo irudiak taldearekin partekatuko dira.

Idea jasa moduan, irakasleak taldean sortzen diren emozioak eta oroitzapenak arbelean idatziko ditu.

Ondoren, talde gogoetarako tarte bat izanen da, emozio horiek eta oroitzapen edo irudi horiek aztertzeko.

Gogoeta horretan, ikusiko dugu pertsona bakoitzak mundu emozional zabala eta askotarikoa duela, eta gertaera edo inpaktu emozional edo artistiko berak oso eragin desberdina izaten ahal duela gutako bakoitzarengan.

IRAUPENA: Ordu bete. 10 minutu hasierarako; 20 minutu garpenerako; 30 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Sarrerako bideorako lotura: **El poder de la música en nosotros - YouTube.**

Proposatutako abestietarako loturak:

- L'ouverture de Tannhäuser de Richard Wagner
<https://www.youtube.com/watch?v=SRmCEGHt-Qk>
- Waltz in C-sharp minor, Op. 64 No.2
<https://www.youtube.com/watch?v=DLQwYDWMt3k>
- Brahms Ungarischer Tanz Nr.5
<https://www.youtube.com/watch?v=qCkj7STDyql>

Eranskina

ABESTIA	SENTIMENDUAK	IRUDIAK/ ORITZAPENAK
1. Abestia 		
2. Abestia 		
3. Abestia 		

**1. eta 2.
Mailak**



Autorretratu

MUNDURAKO IRTEERA

“Pentsatzen ohi nuen pertsonarik arraroena nintzela munduan, baina gero pentsatu nuen: ‘Halako jende anitz dago munduan, egon behar du ni bezalako baten bat, ni bezala sentitzen dena bitxia eta kaltetua’. Imajinatzen dut, eta iruditzen zait berak ere hortik zehar egon behar duela nitaz pentsatzen. Bueno, hala espero dut, hor nonbait bazaude eta hau irakurtzen duzu, jakizu baietz, egia dela, hemen nagoela; zu bezain arraroa naiz”.

Frida Kahlo.

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Autorretratu bat sortzea prozesu artistiko eta introspektibo moduan.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Nortasun propioarekin konektatzea: nor naizen, zer gustatzen zaidan, nire izaera, zer gustatuko litzaidakeen. • Izatea edo aldatzea, deus ere gustatzen ez zaidan zerbait, edo oso gustuko dudana...
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Autorretratu bat introspektio prozesu moduan sortzearen azalpena.</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - DIN A4 batean autorretratu propioa sortzeko eskatzea (material plastikoa erabiliz). - Ezaugarri dituzten alderdiak idaztea erretratuaren inguruan. - “Obren erakusketa aretoa” sortzea. - Obrak isilik eta begirunez ikustea. <p>Amaiera Gogoeta zirkulua eta hitz egitea laguntzeko galderekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gaitasun pertsonalak sustatzea, hala nola autoezagutza, introspektio gaitasuna, autokontzeptua, autoestimua, sormena. - Gaitasun sozialak garatzea, hala nola besteen aurrean azaltzeko edo aurkezteko gaitasuna eta errespetua eta gisako balioak.

Hasi aurretik...

Autorretratu norberak egindako erretratu da. Pertsona batek, bere buruz mintzatzeko, egiten ahal dituen azterketa ariketa sakonetako bat da. Autorretratuak ez du zertan errealista izan. Era berean, ez du nahitaez pinturari lotuta egon behar, literaturako baliabide moduan edo eskulturetan ere dagoelako. Antzinarotik ezagutzen dira erretratuak, K.a.ko 1.300. urte ingurutik, eta, horregatik, tresna baliagarria dira introspekzio garaian.

Nor diren introspekzioa egitera bultzatzen ditu mutilak eta neskak. Askotan, zaila egiten zaigu geratu eta gugan pentsatzea; gehiago nerabezaroan, orduan nortasuna eraikitzen ari baita, eta taldearen nahiz berdinen eragina oso handia da. Norbera izatearen sentsazioa bilatzea da, gizabanakoari gainerako pertsonengandik bereiztea ahalbidetzen diona; independentzia pertsonalerako eskubideari eusteko beharra da.

Azpimarratu behar da garrantzitsuena, emaitza gorabehera, ez dela ongi edo gaizki marraztea, ez eta marrazkia nolakoa den ere, beraiei buruz idazten dutena baizik. Baina garrantzitsua da interesa jartzea eta xehetasunei erreparatzen aha- legintzea, erabiltzen dituzten koloreak beraiei buruz ere mintzatzeko direlako, edo egitean jartzen duten interesa. Nabarmendu behar da garrantzitsua dela marrazki horrek adierazten ahal duela zer diren, zer gustatzen zaien eta zer ez, nolako izaera duten, zer aldatuko luketen, zeren zale amorratu diren.

Blokeatzen badira, eta ez badakite zer jarri, garrantzitsua da hori jada asko dela ohartzen laguntzea; beharbada, ikasiko dute ez dakitela asko beren buruari buruz eta, gainera, hori nahiko arrunta dela.

Horman erakustean, errespetua funtsezkoa da. Eskatzen ahal zaie benetako arte- lanak balira bezala ikusteko, berak ere hori baitira.

Neska-mutil bakoitzak bere autorretratu jaso eta koaderno pertsonalean gordeko du. Era berean, eraman baino lehen egun batzuetan ikasgelan uzteko aukera ematen ahal diegu.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan nortasuna lantzen da. Bai eta honako hauek ere: gaitasun pertsonalak (autoezagutza, introspekzio gaitasuna, autokontzeptua, autoestimua, sormena); gaitasun sozialak (besteen aurrean azaltzeko edo aurkezteko gaitasuna); eta balioak (errespetua).

Baliagarria zaigu autorretratu bat sortzearen bidez azaltzen ahalegintzeko nor naizen, zer gustatzen zaidan, nire izaera, zer izatea edo aldatzea gustatuko litzaidakeen, batere gustatzen ez zaidan zerbait, edo oso gogoko dudana zerbait.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, garrantzitsua da zentratzea. Azaldu behar da autorretratu bat sortzea introspektio prozesu bat dela, artista askok nor diren erakusteko historian zehar erabili dutena. Lehendabizi, adibideren bat jartzen ahal da: **Picasso, Van Gogh, Frida Kahlo**, etab.

GARAPENA

Neska-mutil bakoitzari kartoi mehezko DN4 bat emanen zaio, eta autorretratu egiteko eskatuko. Ikasgelan bi ispilu edo gehiago jarriko dira, ikasgelako bi tokitan, beren burua non ikusi izan dezaten. Honako hauek ere paratuko dira: material plastikozko bi puntu desberdin; zenbait lodiera eta koloretako errotuladoreak; Manley edo makila pinturak; arkatzak; boligrafoak; eta abar.

Xedea da autorretratuaren bidez adieraztea nor diren, eta, horretarako, beren buruaren marrazkia egiteaz gain, aurpegiaren ingeradan ezaugarri dituzten eta nolakoak eta nor diren jakiten laguntzen duten alderdiak idatziko dituzte. Letrek aurpegiaren eta ilearen, begien, sudurraren eta abarren ingerada zeharkatuko dute.

Adibidez: nire belarrien ingeradan, pianoa jotzen dudala eta musikazalea naizela idatziko dut. Ahoan: oso hitzuna naizela, oso isila.

Helburua ez da marrazki on bat egitea, nork bere burua zehatz deskribatzea baizik. Koloreak zentzuz erabiltzea, xehetasunak adieraztea, nork bere burua arretaz eta sakon erakusteko. Sortutakoak errealistak edo abstraktuak izaten ahal dira, koloretan edo zuri-beltzean egoten ahal dira; oro da egilearen adierazgarri.

Autorretratuak amaitu ondoren, hurrengo urratsa da arte garaikideko museo batekoen mailako erakusketa areto bat sortzea ikasgelan bertan. Irakasleak horretan zintzilikatuko ditu obrak, eta neska-mutilak aurrera eta atzera ibiliko dira obrak ikusten, obra bakoitza osorik eta ahalik eta begirunerik handienaz miresten ahaleginduta.

AMAIERA

Amaitzeko, zirkulua ireki eta, gogoeta eragin nahian, adieraziko dute nola sentitu diren proposamena egitean, eta irakasleak laguntza emanen du amaiera horretan, galdera batzuk eginez, gogoeta pertsonal eta indibiduala egiten laguntzeko; gainera, nahi duenak bere esperientzia partekatzen ahalko du taldearekin.

- **Zer ez dut jarri besteek esaten ahal dutenaren lotsagatik edo beldurragatik?**
- **Orain, nire burua gogorarazten didaten beste autorretratu batzuk ikusi eta irakurri ondoren, zer gehituko nuke?**

- Nori kostatu zaio jakitea zer jarri norberari buruz?
- Nori kostatu zaio bere burua erakustea; edo, bestela, nork egin du gustura?
- Beste kideengan aurkitu duzun edo gustuko izan duzun zerbait on.

IRAUPENA: Ordubete inguru.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Kartoi mehezko DN4 bana neska-mutil.
bakoitzarentzat.

Ispiluak.



Askotariko material plastikoa, errotuladoreak,
pinturak, arkatzak, boligrafoak.



Izanen banintz...

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Haurra gizakiaren eraikitzailea da, eta gizakirik ez dago behin izan zen umetik sortu ez denik”.

María Montessori

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Munduaren aurrean nola aurkezten naizen aztertzea <i>role playing</i> baten bitartez.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Naizenarekin konektatzea. • “Munduaren aurrean nola aurkezten naizen” eta gainerako pertsonak nola ikusten nauten kontzientzia hartzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Klasea 5 kideko taldetan banatzea.</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aurkezpen indibidual laburra taldeetan, elkar ezagutuko ez balute bezala, laguntzeko jarraibideekin. - “Beste irudi” batzuetatik aurkezpenak egiteko txanda. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertsonaietako bat hautatzea eta taldean irudikatzea. - Talde gogoeta laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Berdinen artean komunikatzeko tresnak eta autoezagutza gartztea, autoestimua eta autozaintza sustatzeko.

Zer eta zertarako?

Rol playing jarduera baten bidez, munduaren aurrean nola aurkezten garen eta gure ustez besteek nola ikusten gaituzten aztertuko dugu.

Jardunera honen bidez, berdinen artean komunikatzeko tresnen eta autoezagutzaren garapena bultzatzen dugu, autoestimua eta autozaintza sustatzeko.

Metodologia

HASIERA

Parte hartzaileak bost kideko taldetan banatuko dira.

GARAPENA

Taldeko kide bakoitzak, txandaka, bere burua aurkeztuko du, ezezagun talde baten aurrean eginen lukeen gisan. Aurkezpena laburra izanen da.

Ondoren, aurkezpen txandari jarraitu behar diote, beste pertsona batek aurkezten dituela imajinatuz. Aurkeztuko dituzten pertsonak hauek dira:

- 1 Senideak (nahi dutena aukeratzen ahal dute)
- 2 Irakaslea (nahi duten irakaslea aurkezten ahal dute)
- 3 Haurtzaroko gogoko jostailu edo peluxe bat
- 4 Haurtzaroko superheroia
- 5 Gaizki moldatzen diren pertsona bat
- 6 Lagunik onena

Dinamikan laguntzeko, taldearen aurreko aurkezpen adibide bat jartzen ahal da. Esate baterako:

Paulo naiz, 13 urte ditut, gustatzen zait lagunekin egotea, igeri egitea eta mendian ibiltzea egun eguzkitsuetan.

Senidea: Nire semea Paulo da: oso maitekorra da eta herrian familia bisitatzea gustatzen zaio. Batzuetan nirekin haserretzen da, bere arropa hobeki tolestu behar duela esaten diodanean, eta ez zaio batere gustatzen arraina jatea.

Irakasle bat: Nire ikaslea Paulo da. Oso trebea da kontakizunak idazten, baina asko kostatzen zaio azterketetarako ikastea, eta asko hitz egiten du eskola ordutan. Lankide ona da, besteei laguntzeko prest dagoelako beti.

Eta abar...

Aurkezpenak pertsonaiak txandakatuta egiten dira. Txanda pertsona berak hasten du beti, eta eskuineko kideari pasatzen dio txanda.

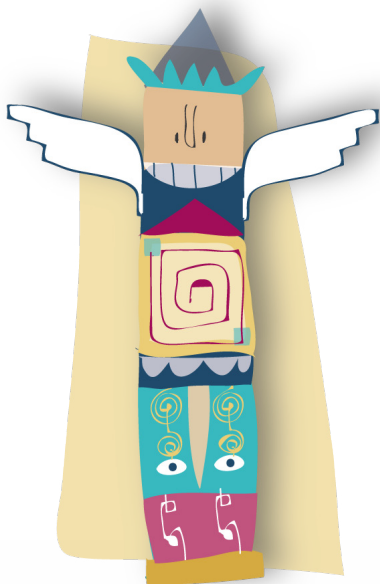
AMAIERA

Bost kideko taldean antzeztu ditugun pertsonaietako bat aukeratuko dugu, eta talde orokorraren aurrean antzeztuko dugu.

Honako galdera hauei buruzko talde gogoeta egingen dugu:

- **Nola sentitu naiz neure burua nire taldearen aurrean ezezaguna banintz bezala aurkeztean?**
- **Aurkeztu nauten pertsonen artean, nork esan ditu gauza on gehien niri buruz? Nork esan ditu gauza txar gehien?**
- **Norekin sentitu naiz erosoan?**
- **Erraza ala zaila egin zait imajinatzea nola aurkeztuko ninduen nire familiak?**
- **Eta haurtzaroko nire jostailuak aurkeztu nauenean, aipatzen ari zen haur horrek ordezkatuta sentitu naiz?**
- **Aurkezpen guztien laburpena egin beharko banu, nolakoa litza-teke?**
- **Zer gauza hartuko nituzke, eta zer gauza baztertuko?**

IRAUPENA: 10 minutu hasierarako; 25 minutu garapenerako; 25 minutu amaierarako.



Nire totema

BARNEKO SEGURTASUN GUNEA

“Barku bat salbu dago portu batean, baina barkuak ez dira horretarako egiten”.

Grace Hopper

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Gure banakako eta taldekako totema diseinatu eta egitea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Indar babesleekin konektatzeko behar antropologiko eta kulturalaren kontzientzia hartzea, eta segurtasun sentimendua sustatzea. • Objektu sinbolikoak irudikatzeko sormena eta trebetasuna garatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Totema zer den ulertzeko ideia jasa. - Totemaren zentzuaz bilaketa eta gogoeta egiteko talde lana. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - DIN A 4 eta txantiloia. - Totema sortzea material plastikoz eta musikaren laguntzarekin. - Totem bat nolakoa den azaltzea. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zirkuluan, totemen aurkezpena. - Totemak erdian jartzea, eta talde argazkia. - Totema jaso eta gorde egingen da, baliagarria izanen baita beste dinamika batzuetan.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Autoezagutza, autozaintza eta autoestimua sustatzea. - Komunikazio emozionalki osasungarri eta erresonantea izateko estrategiak lantzea gure berdinen taldearekin.

Hasi aurretik...

Jarduera hau lehen autoezagutza blokearen zatia da.

Era berean, irakasleak taldearen funtsa irudikatzen duen totem bat sortzea proposatzen ahal du bigarren blokean.

Bestalde, ariketa mota hori eta totem pertsonalak beste jarduera batzuk taldean lantzeko baliatzen ahal ditugu. Adibidez, gomendagarria da erabiltzea gatazkak konpontzeko egoeretan, edo kideren bat taldetik baztertuta sentitu eta ikusi nahi dugunean zer jarrera hartzen ari diren ikasleak egoera horretan. Egin dugun totemen talde argazkia ikasturtean zehar eguneratzen ahal dugu, eta, horretarako, irudiak berriz antolatzeko eskatzen ahal diegu, taldeak eta taldekide bakoitzak zer jarrera duen ikusteko.

Zer eta zertarako?

Gure totem indibiduala diseinatu eta egitearen bidez, autoezagutza, autozaintza eta autoestimua landuko ditugu. Gainera, indar babesleekin konektatzeko eta segurtasun sentimendua sustatzeko behar antropologiko eta kulturalaren kontzientzia hartuko dugu.

Totem horiek gure kideenekin erlazionatuta, komunikazio emozionalki osasungarri eta erresonantea izateko estrategiak sustatuko ditugu gure berdinen taldeekin.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, totemei buruz zer dakien galdetuko diogu taldeari.

Hasierako ideia jasaren ondoren, bost kideko taldeak osatzeko eskatuko diegu, informazioa bila dezaten Interneten (artikuluak, argazkiak, bideo informatiboak, etab.)

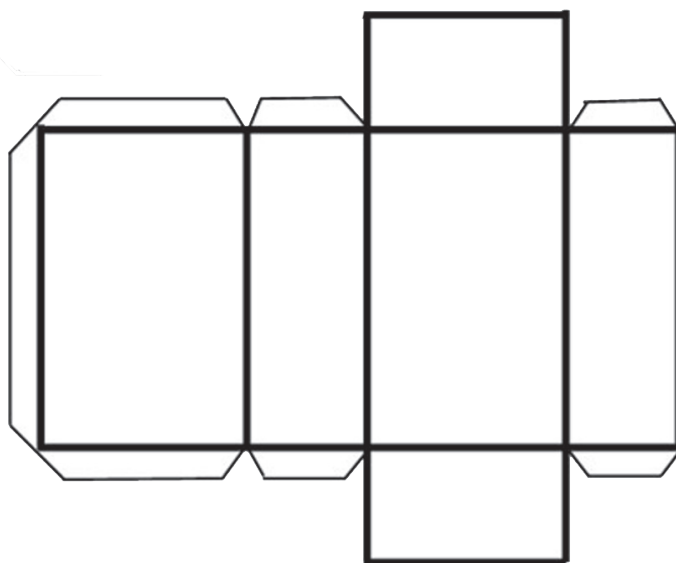
Taldeari esanen diogu jardueraren helburua dela totem pertsonal eta indibidual bat egitea, gutako bakoitza irudikatuko duena, eta, bukatu ondoren, taldearen aurrean aurkeztuko dugula. Gainera, adieraziko diegu jarduera horrek bigarren zati bat daukala, ikasturteak aitzina egin ondoren egingen duguna, eta bertan taldea irudikatuko duen talde totema sortuko dugula.

Totemaren sinbolismoari buruzko informazioa aurkitu ondoren, gainerako kideekin partekatze eskatuko diegu, eta honako galdera hauei erantzuteko:

- Totemei buruzko zer alderdi edo ideia gustatu zaizkizu?
- Nola sentitzen zara jakinda zenbait kulturatan kultura horietako pertsonak irudikatzen eta babesten dituzten totemak daudela?
- Zer iradokitzen dizu babesa eta indarra sinbolizatzen dituen totem bat izateak?
- Iruditzen zaizu ona izan daitekeela irudikatzen zaituen irudi bat sortzea, eta, sinbolikoki, euskarriztat erabiltzea une jakin batzuetan?

GARAPENA

Totema egiteko, DIN A4 kartoi meheak eta txantiloiak banatuko ditugu.



Ikasleek, beren gune pertsonalean, material plastikoak izan behar dituzte totema egiteko (koloretako pinturak, errotuladoreak, guraizeak, kola, etab.).

Nork bere totema egiten hasi baino lehen, eskatuko diegu pentsatzeko beren zer ezaugarri adierazi nahiko lituzketen artistikoki totem horretan.

Taldeari esanen diogu totema laukizuzena izanen dela, eta bi alde zabalago izanen dituela: totemaren aurpegia eta bizkarra. Adieraziko dugu ondoan izanen dutela ikasturtean zehar, botere pertsonalaren adierazgarri. Hala bada, lasai eta

arretaz egiteko gomendatuko diegu. Denborarik ez badago osorik amaitzeko saio batean, bi erabiltzen ahal ditugu, edo ikasleek etxean amaitzen ahal dute.

Era berean, ikasturtean zehar aldatzen ahal da, eta xehetasunak gehitzen ahal dira (besteak beste, lumak, hostoak eta lore lehorrak).

Honako erreprodukzio zerrenda musikal hauek iradokitzen dira, jarduera egin bitartean kontzentrazioa areagotzeko:

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

https://www.youtube.com/watch?v=JWOy5tM_h1s

AMAIERA

Ikasle bakoitzak totem pertsonala egin ondoren, zirkulu orokor bat egingen dugu, eta bakoitzak bere totema aurkeztuko du txandaka.

Aurkezpena egiteko, totemari izena ematea iradokiko dugu, eta taldeari azaltzea zer ezaugarri nagusi adierazi nahi izan dituzten haren bidez.

Pertsona bakoitzak bere totema aurkeztu ondoren, zutitu eta totema zirkuluaren erdian utziko du, eta txanda eskuineko pertsonari emanen dio, aurkezpenarekin jarrai dezan.

Pertsona guztiek aurkezpena amaitu eta totema zirkuluaren erdian jarri ondoren, eskatuko dugu taldea zutik jartzeko, eta gure totem guztiek batera sortutako irudi kolektiboa ikusteko. Ikasleei eskatuko diegu une batzuetan hausnartzeko sortu dugun talde irudiari buruz, ikusteko non dauden jarrita beren totemak, irudia ordenatua ala desordenatua den, irudiak elkarren artean hurbil dauden edo oso urruti, etab.

Gero, pertsona bakoitzari aukera emanen zaio bere totema lekuz aldatzeko, ego-kitzat joz gero.

Denek totema dagokion lekuan jartzeko aukera izan ondoren, irakasleak totem guztiak fotografiatuko ditu zirkuluaren erdian jarrita daudela. Argazki hori erreferentzia izanen da ikasturtean zehar, taldearen irudi sinbolikoa, eta kide bakoitzak taldearen barruan betetzen duen lekuaren adierazgarri.

Azkenik, ikasle bakoitza zirkuluaren erdira itzuliko da, eta bere totema jasoko du gordetzeko. Ikasturtean zehar, totem hori laguntzaile izanen da, eta bitartekari moduan erabiltzen ahalko da zenbait jardueratan.

IRAUPENA: Ordubete.
10 minutu hasierarako.
30 minutu garapenerako.
20 minutu amaierarako.

OHARRA: Jarduera bi saiotan ere egiten ahal da, denbora gehiago izateko totema egin eta jarduera amaitzeko.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Totemei buruzko You Tube-ko bideo bat (irakasleentzako iradokizuna, taldeari azalpen orokorra emateko):

https://www.youtube.com/watch?v=uC2b_IXy4mU

Zure totem laukizuzena egiteko eredua (1. eranskina).



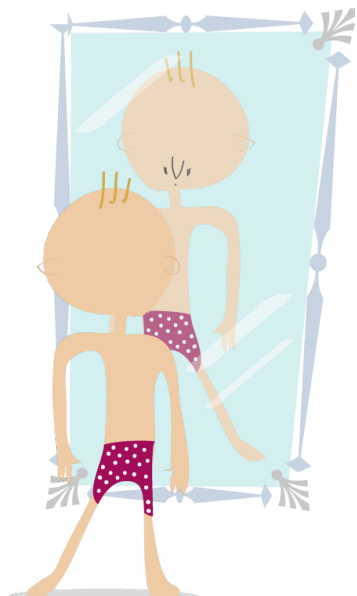
Jardueran zehar kontzentrazioa areagotzeko musika (hautazkoa):

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

https://www.youtube.com/watch?v=JWOy5tM_h1s

Argazki makina edo telefono mugikorra totemen argazki bat egiteko.





Bainujantzia

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Gorputza ez da gauza bat, egoera bat da: mundua eta gure proiektuaren zirriborroa ulertzea da”.

Simone de Beauvoir

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Egoera hipotetiko baten bidez gure gorputzarekiko erlazioaz hausnartuko dugu, eta autozaintza konpromiso bat egingen dugu.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Nire gorputzarekiko harremanaren kontzientzia hartzea. • Konpromiso bat egitea zaintzeko eta errespetatzeko. • Nortasun propioarekin konektatzea: nor naizen, zer gustatzen zaidan, nire izaera, zer gustatuko litzaidakeen.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Egoera hipotetikoari buruzko gogoeta indibiduala.</p> <p>Garapena - Dinamika introspektiboa. - Gogoeta galderekin eta musikaz lagunduta.</p> <p>Amaiera Azken konpromisoa txartelen bidez egitea. (Konpromisoa berrikustea hiru aste igaro ondoren).</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Besteak beste, gaitasun hauek garatuko ditugu: autoestimua eta autozaintza, autoirudia eta norberaren gorputzaren onarpena, nor bere burua begirunez tratatzea. - Kideekiko harremanean, errespetua, enpatia eta asertibitatea bultzatuko ditugu, bai eta taldearen kohesioa ere, denok elkar errespetatu eta babesteko berme moduan.

Zer eta zertarako?

Egoera hipotetiko bat ikusaraziko dugu, gure gorputzarekin dugun harremanaz gogoeta egitera eramanen gaituena, eta hura errespetatzeko eta zaintzeko konpromisoa eginen dugu.

Dinamika horren bidez, besteak beste, gaitasun hauek garatuko ditugu: autoestimua eta autozaintza, autoirudia eta norberaren gorputzaren onarpena, nork bere burua begirunez tratatzea.

Era berean, kideekiko harremanean, errespetua, enpatia eta asertibitatea bulztatuko ditugu, bai eta taldearen kohesioa ere, elkar errespetatu eta babesteko berme moduan.

Metodologia

HASIERA

Egoera hipotetiko honi buruz banan-banan gogoeta egiteko eskatuko diegu ikasleei:

Udako lehen eguna da, eta institutuan ur parke batera txangoa egitea proposatu digute. Txangoak oso ilusio handia egiten digu: parkea berria eta ikaragarri handia da; esan digute egun osoa egonen garela igerilekuan; eta nahi dugun guztia egiten ahalko dugu. Nire kide guztiak joanen dira, eta aukera bikaina izanen da gozatu eta primeran pasatzeko.

Etxera iritsitakoan, txangoa prestatzen hasi naiz, poz-pozik, armairua ireki eta iaizko bainujantzia hartu dut.

Probatzean, ohartu naiz txiki samarra dudala.

Ni gorputza aldatu egin da iaiztik hona; dezente gainera.

Ispiluan begiratu, eta lehen unean honela pentsatu dut: "egia esan, ez daukat hain txikia; bihar erabiltzen ahalko nuke".

Orain, nire burua ispiluan ikusten dudala, bainujantzia soinean, bat-batean nire gorputza behatzen dut.

GARAPENA

Une batez irudi horretaz pentsatzeko eskatuko diegu. Ikasleek irudizko ispilu hori behatuko dute, eta banan-banan gogoeta eginen hurrengo galderei buruz (inprimatzen ahal dira, eta eman, jarduera errazago egin dezaten; 1. eranskina).

Iradokitzen da abesti hauen edo antzekoen laguntzarekin egitea gogoeta:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZDXzrLy0YY0&t=5s>,

<https://www.youtube.com/watch?v=IR87ONYH1Lc>

Egon zaitez une bat zure gorputzari begira:

- **Zer ikusten duzu?**
- **Zure gorputzaren zer zati gustatzen zaizkizu?**
- **Zure gorputzaren zer zati ez zaizkizu gustatzen?**
- **Eroso sentituko zinateke egoera horretan?**
- **Lotsa emanen lizuke zure gorputza kideei erakustek igerilekuan?**
- **Zer emozio eragiten dizkizu zeure burua ispilu batean ikustek?**
- **Zer beldur pitz litzake zugar egoera zehatz horrek**

AMAIERA

Ikasleei txartel batzuk emanen dizkiegu gogoetarako galderei erantzuten amaitu ondoren, beren buruarekiko eta gorputzarekiko konpromisoa idatz dezaten. (2. eranskina). Azalduko dugu barkamena eskatzen duten zatia gorputzean gustukoak ez dituzten eta batzuetan beraiantzat arazo iturri izaten ahal diren zatiei dagokiela.

Ni, _____, nire gorputza zaintzera konprometitzen naiz, eta eskerrak ematera bizitzeko abentura honetan lagun izateagatik. Barkamena eskatzen diet nire gorputzaren _____, _____, _____ zatiei, maitasunez ez tratatzeagatik, eta haiei buruz maitasun gutxirekin hitz egiteagatik.

Beren gorputzarekiko konpromiso txartela bete ondoren, moztea eta etxera eramatea proposatuko diegu. Etxean, askotan erabiltzen duten ispilu batean itsats dezakete, edo leku pribaturen batean utzi, begi-bistan izateko hurrengo hiru asteetan.

Denbora hori igaro ondoren, esperientzia horretaz pentsatutakoa partekatzera gonbidatuko dugu taldea.

Gomendagarria da gogoeta horretarako gune zehatz bat aurreikustea. Taldeari eskatzen ahal zaio konpromisoaren txartela eramateko hiru aste igaro ondoren, eta atzean idazteko denbora horretan aldaketarik edo hobekuntzarik izan den ala ez, eta taldearekin partekatu nahi duten ala ez.

Amaitzeko, taldeak ondorio bat ateratzea bultzatuko dugu. Honako galdera hauetako batzuk erabiltzen ahal ditugu horretarako:

- **Zure ustez, zer estrategia erabil genitzake beldur horiek neutralizatzeko talde moduan?**
- **Zer jokabide izanen litzateke egokia kide batek deskalifikatzen bagaitu, edo beste norbait deskalifikatzen badu, eta haren itxura fisikoa kritikatzeko badu?**
- **Badago zainketa ekintza zehatzik, gure kideekin egin genezakeenik, inor baztertuta ez sentitzeko bere fisikoagatik?**

IRAUPENA: Ordu bat: 10 minutu sarrerarako, 30 minutu garapenerako eta 20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Konpromiso txartelak (1. eranskina).

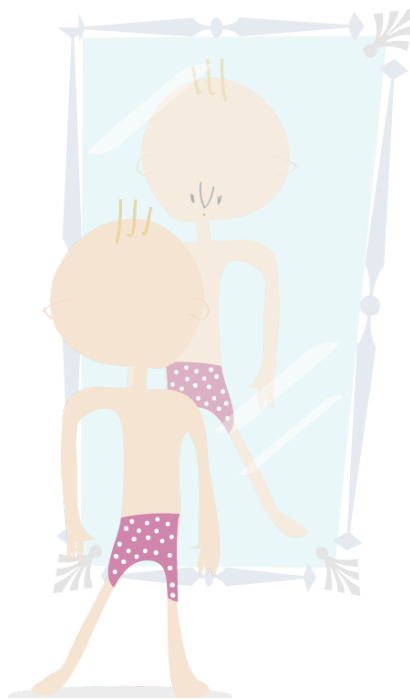
? Galderak gogoeta indibidualerako (2. eranskina).

Guraizeak konpromiso txartela mozteko.



I.Eranskina

Ni,..... nire gorputza zaintzera konprometitzen naiz, eta eskerrak ematera bizitzeko abentura honetan lagun izateagatik. Barkamena eskatzen diet nire gorputzaren,,, zatiei, maitasunez ez tratatzeagatik, eta haiei buruz maitasun gutxirekin hitz egiteagatik.



2. Eranskina

- 1.** Zer ikusten duzu?
- 2.** Zure gorputzaren zer zati gustatzen zaizkizu?
- 3.** Zure gorputzaren zer zati ez zaizkizu gustatzen?
- 4.** Eroso sentituko zinateke egoera horretan?
- 5.** Lotsa emanen lizuke zure gorputza kideei erakustek igerilekuana?
- 6.** Zer emozio eragiten dizkizu zeure burua ispilu batean ikusteak?
- 7.** Zer beldur pitz litzake zugan egoera zehatz horrek?



Erraiak, bihotza eta burua ditut

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Gustukoa dut sentipentsatzen duen jendea, arrazoia bihotzetik bereizten ez duena. Sentitzen eta pentsatzen duena aldi berean. Burua gorputzetik banandu gabe, ez eta emozioa arrazoitik ere”.

Eduardo Galeano

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	“Inner workings” film laburra ikusi eta esperientziazko talde jarduera bat eginen dugu, hiru zerebroen kontzeptura hurbiltzeko, eta ikusteko nola mugitzen garen bizitzan zehar gure hiru erdiguneen inguruan.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Neska-mutilei hiru zerebroen kontzeptua hurbiltzea, eta ikustea nola mugitzen garen bizitzan zehar gure hiru erdiguneen inguruan. (Mentala, emozionala, instintiboa).
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Inner workings” film laburra proiektatuko da. - Talde gogoetarako gunea. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eranskinen “argazkiak” jartzea ikasgelan. - Neska-mutilak batetik bestera ibiliko dira ikasgelan, eta zer gunetan dauden erosen hautatuko dute, zein den jakin gabe. - Adostasuna lortzeko talde dinamika. <p>Amaiera</p> <p>Ondorioen talde azalpena, eta gogoeta pertsonala egunkarian, laguntzeko galderekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gure sentimenduak aztertzeko, gogoan erabiltzeko eta adierazteko gaitasun sozioemozionalak sustatzea. - Gure emozioen kudeaketa osasungarrirako eta izatearen hazkunde integralerako tresnak garatuko ditugu.

Hasi aurretik...

<https://www.eitb.eus/es/television/programas/que-me-estas-contando/videos/detalle/6127290/video-cabeza-estomago-corazon-por-cual-tres-cerebros-te-guias-mas/>

Bideo honetan, aurkitutako hiru zerebroak azaltzen dira: burukoa, bihotzekoa eta hesteetakoa.

Zu nondik mugitzen zara? Burutik, bihotzetik edo erraietatik?

Pertsona guztiok, nolakoak garen gorabehera, munduarekin erlazionatzeko hiru erdigune ditugu: gogoia, emozioa eta instintua. Eta, hiru osagai horiek izanda ere, bizitzan izan ditugun esperientzien arabera, erdigune horietako bat besteen gaintetik nabarmentzen hasten da.

“Ez dago besteak baino garrantzitsuagoa denik, eta arreta jarri behar dugu hiru alderdi horien arteko orekaren bilaketan. Normalean, bat besteen gaintetik nabarmentzeko joera dago, baina garrantzitsua da beste erdiguneetan arreta jartzea, beren tokia izan dezaten; bestela, pobretu egiten da esperientziez dugun pertzepzioa.

Erdigune bat gailentzeak ez du esan nahi hobea izatea esparru horretan, bertan harrapatuta egotea baizik. Adibidez: mentala izateak ez du esan nahi gehiago edo hobeki pentsatzeko gaitasuna izatea, baizik eta jarduera intelektuala gehiegizkoa dela, eta bertan «blokeatuta» uzten gaituela, funtzio horren jario aske eta osasungarria eragotziz”.

Kontzientziak ematen dielako koherentzia eta oreka hiru erdigune horiei. Edonon datzan eta nire biografiatik eta nortasunetik harago dagoen bakoitzaren zati hori. Orori batasuna ematen dion izatearen zati jakintsua da.

Orkestra zuzentzen du, ados jartzen ditu hiru erdiguneak, gure alde ari daitezen.

Proposamenaren asmoa da neska-mutilak hiru erdigune horien kontzientzia hartzen hastea, eta ohartzea haietako zein gailentzen den beren bizitzan.

Zer eta zertarako?

“Inner workings” film laburra ikusi eta esperientziatzeko talde jarduera bat egingen dugu, hiru zerebroen kontzeptura hurbiltzeko, eta ikusteko nola mugitzen garen bizitzan zehar gure hiru erdiguneen inguruan.

Gure sentimenduak aztertze, gogoan erabiltze eta adierazteko gaitasun sozioemozionalak sustatuko ditugu. Gure emozioen kudeaketa osasungarrirako eta izatearen hazkunde integralerako tresnak garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

“Inner workings” film laburra proiektatuko da eta, ikusi ondoren, taldean gogoeta egingen da, bakoitzak zer ulertu edo sentitu duen partekatze.

Taldeari azalduko zaio filmean buruaren eta bihotzaren arteko borroka agertzen dela, baina horretan guztian beste elementu bat dagoela, hain argi ez dagoena: gure sentazio fisikoen funtzioa edo eginkizuna da. Hortaz, gure bizitzan hiru erdiguneekin mugitzen gara: burua, bihotza eta erraiak.

GARAPENA

Eranskinen fotokopiak ikasgelako hiru lekutan zintzilikatuko dira. Eranskin horietan hiru erdiguneak deskribatzen dira irudiekin: mentala (burua), emozionala (bihotza) eta instintiboa (erraiak) (ikus 1. eranskina). Hiru gune prestatzen dira, erdigune bakoitzeko bat, dagozkien irudi eta esaldiekin.

Neska-mutilek ikasgelan zehar ibili behar dute, eta gune bakoitza ikusi.

Irudi bakoitza zer erdiguneri dagokion azaldu gabe, erosen hiru guneetako zeinetan sentitzen diren aukeratzeko dute, eta zutik gelditzen dira irudien aurrean. Pertsona guztiek beren lekua aurkitu ondoren, labur esaten zaie gune bakoitzak zer esan nahi duen. Paper bat ematen zaio talde bakoitzari erdigune bakoitzaren alde on eta txarrekin (mentala, emozionala eta instintiboa).

Ikasgelako bazter bakoitza ezagutu ondoren, aukeratu duten erdigunetik eta taldetan, honako egoera honetan jarduten ahalegintzeko eskatzen zaie. “Ikasgelara iritsi zara, eta miresle baten gutun bat aurkitu duzu zure mahaian. Zer egingen duzu?”.

Taldean azalduko dute, ados jartzen ahaleginduta, nola jokatuko luketen kokatuta dauden erdigunearen arabera, alde onak eta txarrak kontuan hartuta. Eta arreta jarri beharko da adostasuna erraz lortzen den ala ez, kontraesanak dituzten ala ez eta nola konpontzen dituzten.

AMAIERA

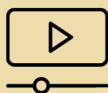
Amaitu dutenean, erdigune bakoitza ordezkatzeko duen pertsona batek ondorioak azalduko ditu ikasgelako gainerako kideen aurrean.

Amaitzeko, irakasleak honako galdera hauek egingen ditu, beren egunerokoan gogoeta egiteko azken minutu batzuk har ditzaten.

- **Oraintxe, zure gorputzeko zer atal nabaritzen duzu? ORAIN!**
(ORAIN hori erantzuna ez pentsatzeko eta bururatzen zaien lehen gauza jar-
tzeko da).
- **Idatzi oraintxe bertan sentitzen duzun emozioa. ORAIN!**
- **Idatzi burura datorkizun lehen pentsamendua. ORAIN!**
- **Egin burua, bihotza eta gorputza orekan irudikatzen dituen marrazki txiki bat.**

IRAUPENA: Ordu 1, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Film laburra: "Inner workings".

<https://vimeo.com/264774069>

Eranskina

PERTSONA MENTALAK



“Gauzak ulertzea
eta aztertzea
gustatzen zait”

SEGURTA-
SUNA



KONFIANTZA

“Etorkizuna
axola zait”

Alde onak

- 1.** Inoiz ez duzu gutxi pentsatutako erabakirik hartuko.
- 2.** Zure hutsegiteetatik ikasten ahalegintzen zara, zeure burua epaitu eta zigortu gabe. Hurrengoan hobeki egitea baino ez duzu nahi, bai baitakizu gizakia zarela eta denok huts egiten dugula.
- 3.** Pertsona arrazional moduan, badakizu zure ikuspuntua ez dela zuzena eta egia den bakarra. Ohartzen zara pertsona bakoitzak modu batera ikusten duela errealitatea, eta hori hagitz aberasgarria dela.
- 4.** Pertsona arrazionala izanda ere, ongi kudeatzen dituzu zure emozioak. Eztabaida baten erdian zaudenean, ez diezu zure emozioei gailentzen uzten, eta ez zara iraintzen edo beste pertsonak dioena zikintzen hasten.
- 5.** Pertsona arrazionala bazara, ongi kudeatzen dituzu zure emozioak, ez zaitu jota uzten egoera zail bati aurre egiteko zailtasunak. Horrek ez du esan nahi sufrituko ez duzunik, eraginen ez dizunik: esan nahi du jakinen duzula aitzina jarraitzen.

Alde txarrak

- 1.** Hainbeste pentsatu eta aztertzearen ondorioz, "bizitza bizi eta esperimintatu" eta "bizitza ulertu" nahasten dituzte.
- 2.** Nagusiki segurtasuna bilatzen dutenez, geroaz eta etorkizun dagoenerako prestatzeaz kezkatzen dira.
- 3.** Ekintzara pasatzeko, erabakiak hartzeko eta konfiantza izateko arazoak dituzte.
- 4.** Emozioak ez adierazten ahalegintzen ohi dira, bestela ageriegi eta ahulegi sentitzen baitira.

PERTSONA EMOZIONALAK

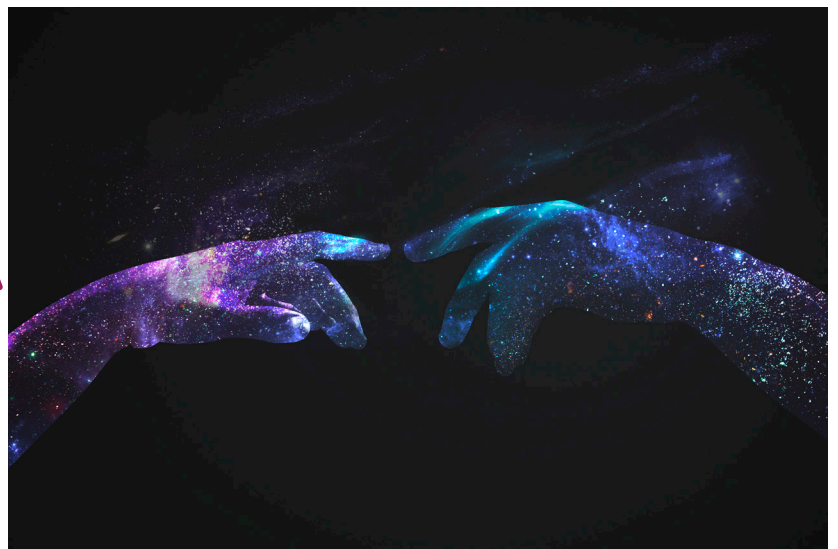
“Dena hainbeste aldatu da”



LAGUNTASUNA

ALTRUISMOA ETA ZAINTZA

Maitatua sentitzea



Alde onak

- 1.** Pertsona enpatikoa zara; hots, gainerakoen emozioekiko hagitz sentibera zara, eta aise jartzen zara beste pertsonaren lekuan.
- 2.** Intuizioa eta sormena zure funtsezko bi ezaugarri dira. Horregatik, zoliago hautematen duzu zure inguruan gertatzen dena. Gainera, asko interesatzen zaizkizu artea, musika, dantza, antzerkia, pintura...
- 3.** Taldean ongi lan egiten duzu. Pertsona burutsuak zarete eta enpatia eta gisako trebetasun sozialak dituzue, eta, horrenbestez, talde proiektuetan zure konpromisoa, ulermena eta jakinduria txertatzen dituzu. Era berean, erabakiak hartzean, ongi aztertzen dituzu ikuspegiak eta irtenbideak.
- 4.** Zuretzat, harremanak funtsezkoak dira, eta, horregatik, zure lagunak zaintzen ohi dituzu, eta gainerakoek aintzakotzat har zaitzakete ia edozertarako.

Alde txarrak

- 1.** Gainerakoen emozioak aise hautematen dituzten pertsonak izaki, beraienak ez direnak ere berentzen ohi dituzte, eta alferrik sufritzen.
- 2.** Beste pertsona batzuek baino min emozional handiagoa sufritzen dute, eta, beraz, erantzun eta erreakzio kartsuagoak izaten dituzte, eta gainezkatuta sentitzen diren egoeretara iristen dira.
- 3.** Pertsonontzat, garrantzitsua da inguruan dituztenek maite dituztela sentitzea, eta, horren ondorioz, serioegi hartzen dituzte besteen kritikak.
- 4.** Talde lanean, asko kostatzen zaie erabaki bat hartzea, edo hautu bat egitea aukera batzuen artean, buelta asko ematen dizkietelako ñabardurei eta irtenbideei.

PERTSONA INSTINTIBOAK

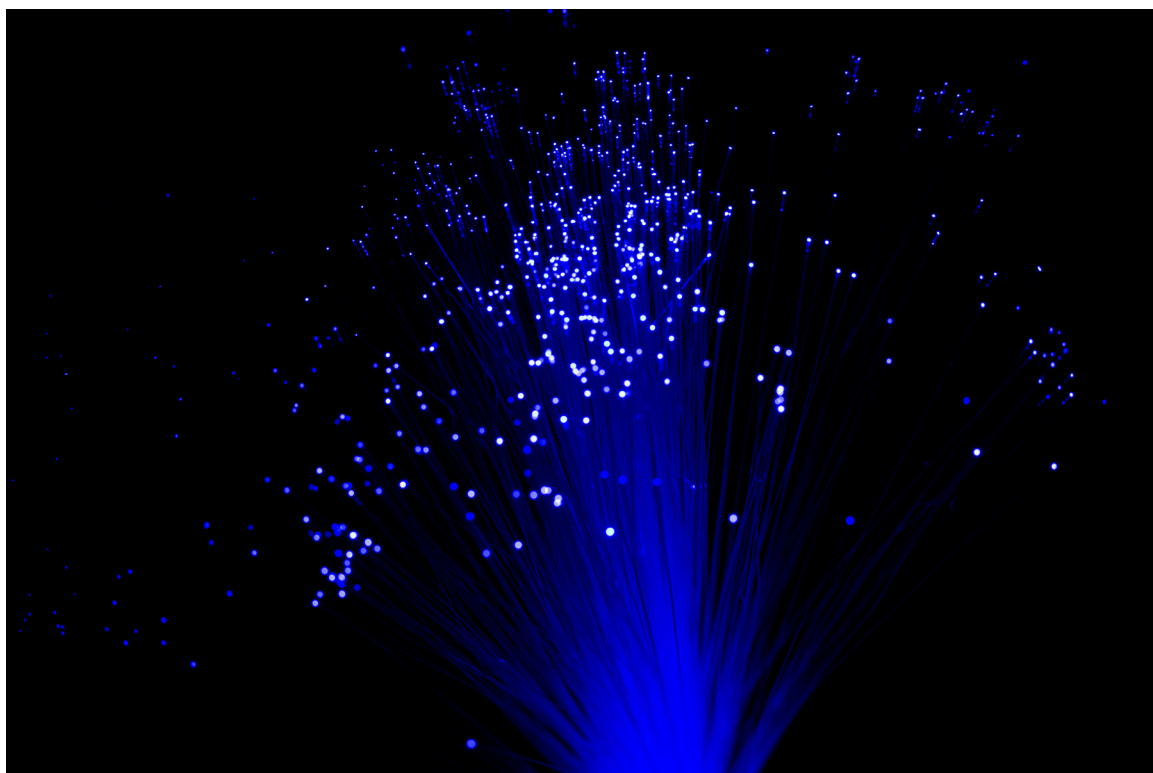
**“Lehenik egin, eta gero
pentsatu egiten dut”**

BOTEREA

AUTONOMIA



“Ezerk ez dezala eten nire lasaitasuna”

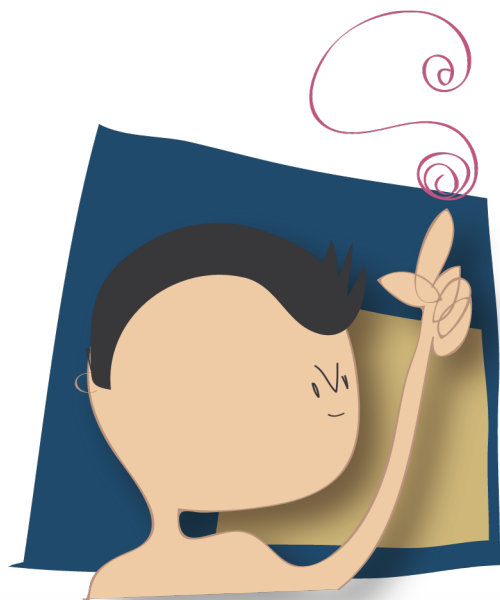


Alde onak

- 1.** Pertsona kinesikoa zara; hau da, zure gorputza da zure aliaturik onena. Hagitz ongi hautematen dituzu sentazio fisikoak edozein egoeratan, eta, horregatik, badakizu zer den ona zuretzat eta zer ez, zure burutik pasatu behar izan gabe.
- 2.** Jarduteko gaitasun ona duzu. Beldurrak ez zaitu paralizatzen, eta erabakiak azkar hartzen ahal dituzu.
- 3.** Autonomia eta botere pertsonala bilatzen dituzu, eta, horri esker, segurtasuna duzu zeure buruarengan, eta, horrenbestez, lidergo gaitasun handia.
- 4.** Aiseago ikasten duzu parte hartze, interakzio eta esperientzia zuzenaren bidez, eta ikaskuntza esperientzia konkretuak nahiago dituzu abstraktuak baino.
- 5.** Unean unekoa eta tokian tokikoa axola zaizkizu, oraina, eta ez duzu denborarik galtzen izan zenaz edo etorkizun dagoenaz pentsatzen. Horrek berezkotasuna eta arintasun ematen dizkizu.

Alde txarrak

- 1.** Oldarkortasunak eraginda erreakzionatzen dute, eta hitzen edo ekintzen ondorioetan pentsatu gabe. Amorrua hagitz bereizgarria izaten ohi dute pertsonok, edo haserreari gehiegi eustea, harik eta lehertzen diren arte.
- 2.** Jarduera anitz egiten dituzte egunean zehar, eta gelditzea eta bakarrik egoitea kostatzen zaie.
- 3.** Beren autonomia lortzeko eta inoren mende ez egoteko ahalegin horretan, "beren kontuez soilik arduratzen dira", eta beren lidergoa beste batzuen kalterako izaten ahal da.
- 4.** Alde arrazionala edo emozionala hain garatuta ez izatearen ondorioz, batzuetan nahasita sentitzen dira, eta ez dakite nola izendatu sentitzen dutena edo benetan behar dutena.



Erabakitzen dudalako, ikasten dut

AUTONOMIA ETA ERANTZUKIZUNA

“Heziketa da armarik ahaltsuena mundua aldatzeko”.

Nelson Mandela

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Gogoeta indibiduala proposatutako fitxen bitartez erabakiak hartzeari eta horrek berekin dakarrenari buruz.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Pentsamendu kritikoa eta erabakiak hartzea bultzatzea. • Hartzen dituzten erabakien gaineko erantzukizuna eta erabakien ondorioak onartzea eta beren gain hartzea. • Bakoitzarengan sortzen duen lotura emozionala lantzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Fitxa bat banatzea dinamikaren jarraibideak kontuan hartuta.</p> <p>Garapena - Gogoeta fitxa betetzea. - Taldea bikotetan banatzea. - Hausnarketa bikotekidearekin partekatzea.</p> <p>Amaiera - Zirkulu handia, gogoetaren azken zatia edo garrantzitsutzat jotzen dutena partekatzeko. - Konpromisoa prestatzea. (Konpromisoaren berrikuspena, hiru aste geroago)</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gaitasun pertsonalak lantzea, hala nola autoezagutza, introspekzio gaitasuna, autonomia, erantzukizuna, autokontrola eta erabakimena. - Gure sentimenduak aztertzeko, gogoan erabiltzeko eta adierazteko gaitasun sozioemozionalak sustatzea.

Zer eta zertarako?

Jarduera honek autonomia, erantzukizuna, autokontrola eta erabakimena lantzeko balio du. Baliteke beldurak eta kulpa ere lantzea zeharka, erabakiak hartzeak batzuetan berekin dakarrelako huts egitea, eta gure akatsak onartu behar izatea. Gure mugak eta balioak ikasteko balio du.

Nerabezaroan taldea hagitik garrantzitsua da, eta taldetik bereizteko eta nork bere erabakiak hartzeko zailtasuna nabaritzen hasten da, berekin erantzukizuna eta autonomia dakartzatelako.

Metodologia

HASIERA

Fitxa bat banatzen da, banan-banan beteko dena adierazita dauden urratsetan.

GARAPENA

Fitxa banan-banan egiten da. Bukatu ondoren, egindako lana kide batekin edo bikoteka partekatzen da, eta zer arazo izan dituzten, zer ikasi duten eta zertaz ohartu diren esaten dute.

AMAIERA

Gelako zirkulu osoan, nahi duenak fitxaren azken zatia partekatuko du, berriki edo iraganean bere gain hartu dituen erabaki onak eta txarrak, eta horretarako arrazoiak.

Hiru astean betetzeko konpromiso bat hautatuko dute, edo bi, eta taldean berrikusiko da 21 egun igaro ondoren.

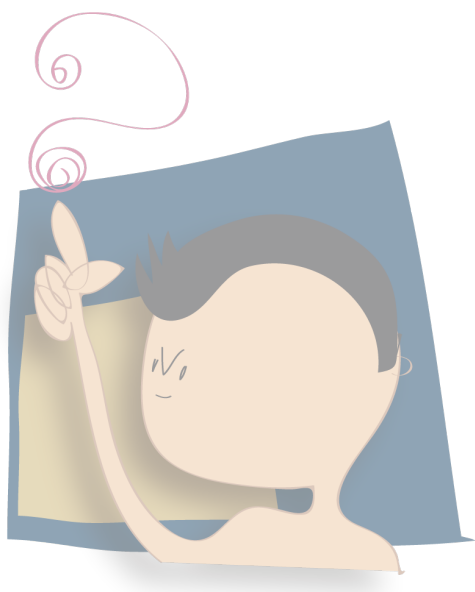
IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK: Jarduerearen fitxa.



Informazio osagarria

Taldean konfiantza giroa badago, jarduera guztien artean egiten ahal da. Nahi duenak arriskueta edo erabakietako bat hautatuko du, eta taula ozen osatuko du, gelako guztientzat partekatuta. Zenbat eta neskato eta mutiko gehiagok parte hartu, orduan eta aberatsagoa izanen da ikasitakoa, eta, gainera, baliteke iritzi desberdinak entzutea hartutako arrisku edo erabaki berari buruz, eta horrek gogoeta egiteko balio izatea.



Eranskina

ERABAKITZEN DUDALAKO, IKASTEN DUT

1. Irakurri esaldi hauek eta azpimarra egin identifikatuta sentitzen zarenen azpian. Hori egin bitartean, nabaritu zer sentitzen duzun, eta emozio, sentimendu edo hitzen bat sortzen bada, idatzi esaldiaren ondoan.

- Kale edana egitea.
- Lehiaketa batean parte hartzea.
- Eskolara huts egitea.
- Kirol talderako hautaketa probara aurkeztea.
- Ikasgelako ordezkaria izateko aurkeztea.
- Erretzea.
- Zerbait lapurtzea denda batetik.
- Benetan zer pentsatzen duzun esatea lagunei, zurekin ados ez egon arren.
- Gertatu den zerbaiti dagokionez, heldu bat konbentzitzea eta engainatzea.
- Zerbait jakin ezean galdetzea.
- Kideak hitz, keinu eta ekintzen bidez kontrolatzea.
- Gainerakoek bezala egitea, ados ez egon arren, edo nire ideien eta usteen aurkakoa izan.
- Laguntza eskatzea, behar izanez gero
- Mugikorrak lapurtzea institutuan, igerilekuan, kiroldegian...
- Apustu egitea.
- Zerbaiten errua aitortzea.
- Urrutiko leku batera iristen saiatzea poltsikoan dirurik izan gabe.
- Borroka batean sartzea.
- Norbait kritikatzeko WhatsApp edo antzeko talde batean.
- Norbait baztertzea desberdina delako.

2. Bizitzan, erabaki anitz ongi edo gaizki atera daitezke, ezin jakin daiteke aurrez; zalantzazko emaitza duten erabakiak dira. Emaitza zein izan den jakin gabe zerbaiti ekiteak berekin dakar arriskua eta erantzukizuna izatea. Arriskuak oso kitzikagarriak izaten ahal dira, eta, horrexegatik, erakargarriak ere bai, baina, batzuetan, ez du merezi arriskua hartzea, berekin dakarren erantzukizunagatik

Arrisku bati dagokionez, honako hau erabaki bat hartzeko modu ona da:

- 1º Alde onak eta txarrak zerrendatzea, bai eta izaten ahal diren emaitza onenak eta txarrenak ere.
- 2º Ongi edo gaizki ateratzeko probabilitatea kontuan hartzea.
- 3º Merezi duen eta zergatik erabakitzen ahalegintzea.

Egin hiru urrats horiek gehien ordezkatzeko zaituzten hasierako erabakiekin eta erantzukizunekin. Gehitu deskribatuta ez dagoen bat, beharrezkotzat jotzen baduzu.

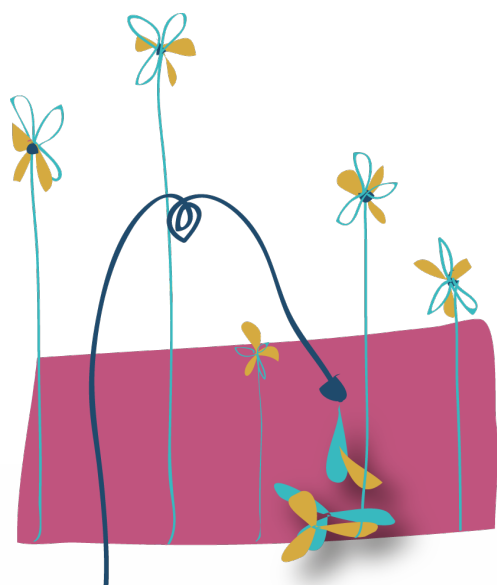
JARDUERA	ALDE ONAK	ALDE TXARRAK	ONGI ATERTZEKO PROBABILITATEA	MEREZI DU? ZERGATIK?

3. Ondoren, azaldu zergatik hartzen dituen jendeak arrisku edo erabaki batzuk. Osatu taula arrazoi bakoitzerako adibideak emanaz.

Adibidez: nabarmentzen saiatzeagatik; interesagatik; bere buruari egiten ahal duela frogatzeko; ezagunak izateko; hobeak direla edo egiten ahal dutela erakusteko; idealengatik...

4. Aipatu berriki edo iraganean hartu dituzun arrisku eta ardura positiboak eta arrisku eta ardura negatiboak, bai eta horietarako arrazoiak ere.

Zer emozio sortzen dizkit eta/edo sentitu ditut une horretan? Eta orain, egitean?



Betiko, heriotza

BARNEKO SEGURTASUN GUNEA

*“Egin benetan axola zaizuenena...
Hala soilik bedeinkatzen ahalko
duzue bizitza heriotza hurbil
dagoenean”.*

Elisabeth Kübler-Ross

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Heriotzaren eta doluaren kontzeptua aztertzea bideo bat eta laguntza fitxa bat erabiliz.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Autogestio emozionala entrenatzea, bai eta gure ahultasunaren aitortpena eta ezin alda, kontrola edo erabaki dezakegunari amore ematen ikasteko umiltasuna ere.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Jarduera azaltzea.</p> <p>Garapena - Ikusi “Betiko” ipuina, Camino García-rena. - Bete laguntza fitxa.</p> <p>Amaiera Talde gogoetako zirkulua.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Pertsonaren garapen osoa sustatzea haren mundu emozionalari lotuta. - Autoezagutza eta autogestio emozionalerako tresnak garatzea, bai eta komunikazioa emozionalki osasuntsua, enpatikoa eta asertiboa izateko tresnak ere.

Hasi aurretik...

Heriotzaren gaiari heltzean, garrantzitsua da begirune handiz hartzea pertsona bakoitzaren beharrak; hau da, neskato edo mutiko batek beharrezkoa badu gaiaz ez hitz egitea, edo horrek barrena gehiegi iraultzen badio, daukan isiltasun beharra errespetatzea.

Batez ere, hil berri direnengatik dolu betean dauden neskato/mutikoak badaude, ezinbestekoa da parte ez hartzeko aukera hori ematea. Are gelatik ateratzeko eta jardueran ez egoteko aukera ematea ere (horretarako indarrrik gabe sentitzen badira), Nolanahi ere, garrantzitsua da azpimarratzea pertsona maite baten heriotzak beti beharrezkoa duela agur ekitaldi edo erritual kolektibo eta sozial bat egitea, bai eta beste agur ekitaldi edo erritual indibidual edo pertsonal bat egitea ere. Premiazkoa da kasu guztietan lekua/denbora ematea, bai eta baliabi-deak eta aukerak ematea ere, agur ekitaldi hori egin ahal izateko (modu intimo eta pertsonalean). Murgilduta dauden dolu prozesuari dagokiona hitzez azaltzeko, adierazteko eta lantzeko ere bai, horren premia badute.

Era berean, norbaitek hurbileko galeraren bat partekatu nahi badu, batez ere jardueraren amaieran, errespetu eta kontrol gune bat sortu behar da, dioena entzuteko. Ezinezkoa bada, hobe jarduerari amaiera soilago bat ematea. Dela egingdako fitxa boluntarioki partekatuz, dela jarduerari buruz gogoetaren bat eginez.

Zer eta zertarako?

Jarduera honek heriotza eta dolua lantzeko balio du. Autogestio emozionala, bai eta gure ahultasunaren aitortpena eta ezin alda, kontrola edo erabaki dezakegunari amore ematen ikasteko umiltasuna ere.

Heriotza bizitzaren azken prozesua dela esaten ahal dugu, beraren zati bat delako, eta, horregatik, saihetsezina da, eta bizitza ixteko prozesu natural bat.

Kontua da hiltzen garela, eta, beraz, ongi dago besteak eta geure burua heztea zaintzaren eta heriotzaren prozesuan, eta horren bidez agurtzen ikastea, eta heriotzari eskertza eta bizitza balioestea bezalako balioak ematea.

Metodologia

HASIERA

IJarduera hasteko, heriotzaz mintzatuko garela azalduko dugu. Esanen dugu oso bideo erraz bat ikusiko dugula, eta gero fitxa indibidual bat.

GARAPENA

"Betiko" ipuina ikusiko dugu, **Camino García**-rena.

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

Heriotzari buruzko fitxa bat osatuko dugu.

AMAIERA

Zirkulu bat eginen da, gure inguruan hil den hurbileko pertsona batez mintzatzeko, izendatu eta gogoratzeko, esperimenta dezagun den-denok agurtu dugula pertsona maite edo hurbilen bat.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Ipuina bistaratzeko proiektagailua.

Gogoeta fitxa.



Eranskina

GOGOETA FITXA. BETIKO, HERIOTZA.

Heriotza bizitzaren amaiera da, eta prozesu natural bat da, baina zeinen mingarria den maite dudan norbaiti egokitzen zaionean. Zeinen mingarria den baliotsua eta maitea den zerbait galtzea.

Nahiko nuke zuk zeure buruarekin hitz egitea min horretaz.

Begiak ixtea segundo batez, eta, ipuinean bezala, zure pena irudikatzea galera edo heriotza bat gertatzen denean.

- 1.** Zer kolore du, zer itxura, tamaina, zapore edo usain, zenbat pisatzen du?
- 2.** Zerez eginda dago barrualdetik, zer oroitzapen gordetzen ditu, zer emozio dauzka ezkutatuta?

Deskribatu eta marraztu ezazu.

Eta, orain, zure pena eta barnea ezagutzen dituzula, esadazu, – Non gordetzen duzu galdu zenuen hori, edo pertsona hori? - Leku, zapore, kolore, usain, forma, soinu... batean?

Azkenik, osatu esaldi hau, ipuinean bezala.

Ez zait gustatzen eta ez zait inoiz gustatu

Baina oparitu zidan.

Mila esker.

**3. eta 4.
Mailak**



Estilo emozionalak

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Hitzak: haiekin nahi duzuna egiten eta desegiten ahal duzu”.

Elena Ferrante

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Eva Bach -en proposamenaren araberrako estilo emozionalak aztertzea, identifikatzea eta ezagutzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo emozionalak geure baitan eta gure ingurunean identifikatzea eta ezagutzea. • Barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatzea, eta pertsona bere emozioei lotuta osorik garatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Estilo emozionalen azalpena (Eva Bach-en grafikoa).</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estilo emozionalen taula banatzea. - Egoera hipotetikoa aztertzea. - Estilo emozionalen egoera pertsonalen adibideak bilatzea. - Gogoeta egitea laguntzeko galderekin. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egoera hori bera aztertzea, baina, oraingo honetan, ikuspegi osasungarriago eta enpatikoago batetik, emozio hori hartzen eta zilegitzen ahaleginduta. - Ideia jasa, arbelean idazten diren esaldi enpatikoekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gainerako pertsonekin eta geurekin komunikazio emozionalki osasungarria izateko tresnak garatzea. - Gaitasunak lantzea; besteak beste: autokontzientzia eta adierazpen emozionala; autoezagutza eta norberaren estilo emozionalaren ezagutza; estilo emozionalki enpatikoak eta osasungarriak halakoak ez direnetatik bereiztea; eta estilo enpatiko eta osasungarriaren garapen progresiboa.

Zer eta zertarako?

Estilo emozionalak aztertuko ditugu, **Eva Bach Cobacho** pedagogo eta idazlearen proposamenaren arabera, gudan eta gure ingurunean identifikatu eta eza-gutzeko.

Jarduera honen bidez, barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatu nahi dugu, eta pertsona bere emozioei lotuta osorik garatu. Era berean, gainerako pertsonekin eta geurekin komunikazio emozionalki osasungarria izateko tresnak garatuko ditugu.

Gaitasunak landuko ditugu; besteak beste: autokontzientzia eta adierazpen emozionala; autoezagutza eta norberaren estilo emozionalaren ezagutza; estilo emozionalki enpatikoak eta osasungarriak halakoak ez direnetatik bereiztea; eta estilo enpatiko eta osasungarriaren garapen progresiboa.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, taldeari azalduko diogu darabiltzagun estilo emozionalez lan egingen dugula.

Estilo emozional horien zenbait sailkapen daude; kasu honetan **Eva Bach Cobacho** pedagogo eta idazlearen sailkapena izanen da gure erreferentzia.

Emozio bat sentitzen dugunean, gure erreakzioa zenbait eratakoa izan daiteke. Gutako bakoitzak zenbait joera ditu emozioei erantzutean.

Erreakzio horietan oinarrituta, bizitzako egoeretan erabiltzen ditugun estilo emozionalez mintzatzen ahal gara.

Egokiena emozioak zeharkatzea da, zilegitu eta modu osasungarrian kudeatzea, baina ez gaude beti horretarako prestatuta. Era berean, aurre egiten diegu egoeren konplexutasunaren arabera, gure erreakzioak askotarikoak izaten ahal dira. Askotan, estilo emozional enpatiko batez erantzun beharrean, ondoren aipatzen diren estilo emozionaletako baten bidez erantzuten dugu, edo, are gehiago, egoera berean, estilo emozional batetik beste batera igarotzen gara ohartu gabe ere.

Ondoren, **Eva Bach**-en estilo emozionalen sailkapenaren grafikoa erakutsiko dugu.

ESTILO EMOZIONALAK

Emozioei erreparatu ere egiten ez diena	Erreprimitzen edo debeketzen dituena	Proiektatzen edo manipulatzen dituena	Baliorik gabe uzten dituena	Adikzioa diena	Aldatu nahi dituena	Jaso eta legitimatzen dituena

GARAPENA

Arbelean, estilo emozionalerik proposatutako sailkapena idatziko dugu. Era berean, taula inprimatzen ahal dugu, ikasleen artean banatu nahi badugu, bakoitzak berea izan dezan (ikus 1. eranskina, inprimatu nahi izanez gero).

Taldeari azalduko diogu ezen, estilo emozionalerik buruzko azalpena ulergarriagoa izateko, egoera hipotetiko bat aztertuko dugula, alde batetik, eta, bestetik, pertsona batek, egoera berean, zer-nolako erreakzioak izan litzakeen estilo emozionalen arabera. Egoera hori aztertu ondoren, talde osokoen artean beste adibide batzuk bilatzen ahaleginduko gara.

Azpimarratzen dugu zazpi estiloen arteko azkena, enpatikoa, baino ez dela emozionalerik osasungarria. Besteak ez dira inoiz ere, sistematikoki hartzen badiugu. Egia da honako hauek eta gisako esaldiak erabiltzen ahal ditugula oso une bereziren batean: "alaitu aurpegia", edo "ez kezkatu hainbeste", "hobe gaia aldatzea". Baina horrelako erreakzioak noizean behin erabili beharko lirateke; adibidez, pertsona bat kiribil emozional batetik ateratzea edo erreskatatzea komeni denean, baina inoiz ez ohiko estilo moduan. Gero eta estilo enpatikoago bat lantzea eta garatzea da egokiena.

Demagun honako honen antzeko egoera batean gaudela:

Gure kide sentimentalaz guztiz maiteminduta gaude, baina harremanarekin ez duela jarraitu nahi esan berri digu. Berriak oso triste utzi gaitu, eta lagun batekin hitz egiteko premia sentitzen dugu. Gure lagunarekin geratu gara zer gertatu den azaltzeko eta, malko artean, zeinen triste gauden esaten diogu.

Imajina dezagun orain nolako erreakzioa izanen lukeen gure lagunak estilo emozionalen eskemei jarraituz:

- Emozioak aintzat hartzen ez dituen pertsona motakoa bada, honelako zerbait esanen liguke: *“Tira, ez gaitezen mintza gauza tristeei buruz”,* edo, bestela, *“hitz egin dezagun gauza alaiei buruz”* edo *“isilean gorde dezagun”*.
- Emozioak debekatzen edo erreprimitzen dituztenetakoa bada, hau esanen liguke kemenez: *“ez negar egin, bizitza halakoa da, denok izaten ditugu maitasun hausturak”*.
- Emozioak kanporantz ateratzeko joera duten pertsonetakoa bada, emozioen ardura egozten dien beste pertsona batzuegana hedatzekoa, ohiko esaldia litzateke honako hau: *“Tira, aldatu aurpegi hori, deprimitzen nauzu eta”* edo, bestela, *“tira ez egon triste, gaizki jarriko bainaiz zure erruagatik”*.
- Emozioak baliogabetzen dituen estiloa ere badago. Estilo horretako pertsona batek, honelako zerbait esanen liguke: *“nolako erokeria horrela jartzea”* edo *“ez da hainbesterako, ez du merezi horregatik sufritzea, arrain gehiago dago itsasoan”*.
- Hala ere, emozioak aldatzen ahalegintzen denaren estiloaren arabera jokatzeko duen norbaitekin topo egiten badugu, honako hauen gisako esaldiekin erreakziona lezake gure egoeraren aurrean: *“eskertuta egon behar duzu oraindik daukazun guztiagatik”* edo *“poztu zaitez, pertsona hori utzita norbait hobea aurkituko duzulako”* edo *“pozik egon behar duzu, bizi zenituen gauza eder guztiengatik, eta ez triste, harremana eten nahi izan duelako”*.
- Eta emozioen mendeko egiten denaren estiloko pertsona baten kasuan, gure emozio mingarria indartuko luke honelako esaldien bidez: *“arrazoi duzu, ikaragarria da gertatzen ari zaizuna”* edo *“egia esan, ni zu bezala edo okerrago egonen nintzateke”*. Estilo horrek, zer emozioen mendeko den, emozio horrekin erantzunen digu. Guk erakusten dugun emozio bera bada, are gehiago indartu eta bultzatuko du emozio hori. Beste emozio bat bada, berea lehene-tsiko du, eta ez du gurearekin konektatuko. Mendean duen emozioa amorruta bada, honelako zerbait esanen digu amorrutik handiz: *“Baina... zertan ari zara? nola ausartzen zara? zer uste duzu zarela?”*; etab.

Adibide hori taldeari azaldu ondoren, denon artean estilo emozional bakoitzaren adibideak eta gure bizitzan adibide horietakoren batekin identifikatuta sentitu garen egoerak bilatzen ahaleginduko gara.

Galdera hauek gogoeta egiten laguntzen ahal dute:

- 1. Zer egoeratan elkartu zara estilo horietakoren batekin erreakzionatu duen pertsonaren batekin?**
- 2. Estilo bakoitzari dagozkion esaldien adibideak jartzen ahal dituzu?**

3. Aipatu ditugun estilo guztien artean, identifikatuago sentitzen zara baten batekin?

4. Zure inguruan, norbaitek erreakzionatzen ohi du estilo horietako batekin?

Taldean erantzunen diegu galdera horiei, eta pertsona bakoitzak aukera izanen du adibideren bat bilatzeko, edo bere estilo emozionalaz hausnartzeko bestekin.

Era berean, estilo batetik beste batera aldatzen garen edo ia guztiak solasaldi berean baliatzen ditugun egoeren eta/edo esaldien adibideak jartzeko eskatzen ahal diegu.

AMAIERA

Azkenik, egoera hori bera aztertzen saiatuko gara, baina, oraingo honetan, ikuspegi osasungarriago eta enpatikoago batetik, emozio hori hartzen eta zilegitzen ahaleginduta.

Talde osoan, egoera konpontzen eta erabil genitzakeen esaldi enpatikoak aurkitzen saiatuko gara.


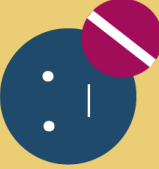



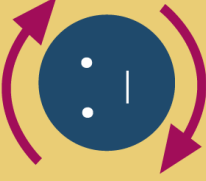

Idea jasa bat eginen dugu esaldi osasungarri horiekin, eta sufritzen ari den pertsonarekin konektatzen eta bere emozioan laguntzen ahaleginduko gara. Amaitzeko, taldekide guztien artean aurkitutako esaldi enpatikoak idatziko ditugu arbelean.

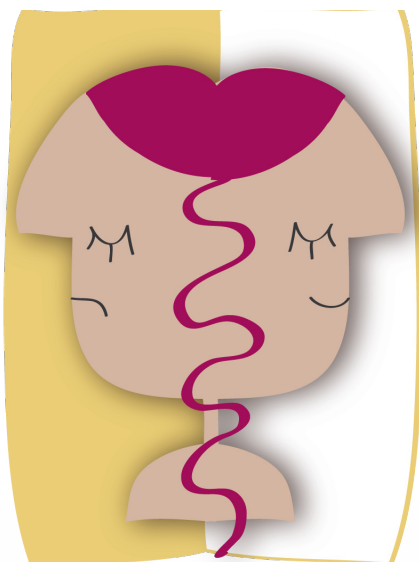
IRAUPENA: Ordubete.
20 minutu sarrerarako.
20 minutu garapenerako.
20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK

Estilo emozionalen taula, **Eva Bach**-ena (eranskina).

Eranskina

ESTILO EMOZIONALAK	
	Emozioei erreparatu ere egiten ez diena
	Erreprimitzen edo debekutzen dituena
	Proiektatzen edo manipulatzen dituena
	Baliorik gabe uzten dituena
	Adikzioa diena
	Aldatu nahi dituena
	Jaso eta legitimatzen dituena



Nire muturrak

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Bizia eta hila gauza bat bera dira gudan, iratzarria eta lokartua, gaztea eta zaharra: bata, bere lekutik mugituta, bestea da. Eta bestea, bere lekura itzulita, bata”.

Heráclito

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Pertsona bakoitzaren aurkako eno polaritateen “izarra” egitea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Polaritatearen kontzeptuan sartzea. • Taldeari eskatzea harremanetan jartzeko unibertso emozional propioarekin, eta unibertso hori arretaz aztertzeo.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taldeari “Día y Noche” film laburra proiektatuko zaio. - Zer ulertu edo sentitu duten eztabaidatzea. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taldekideak oso bereizgarri dituen ezaugarriak edo emozioak lau hitzekin deskribatzea. - Arbelean polaritate adibideak dituen izar bat marraztea. - Izarra bere lau ezaugarriekin eta polaritateekin egitea. <p>Amaiera</p> <p>Bost kideko taldetan, eta txandaka, “Ni ERE BANAIZ ...” esanen die ozen pertsona bakoitzak gainerakoei, bai eta hasieran idatzi zituenen polaritatea diren ezaugarriak ere.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Barnekotasunaren eta autoaurkikuntzaren zaintza sustatzea. - Trebetasunak lantzea, gure polaritateen artean modu harmo- nikoan ibili ahal izateko, asaldatu eta ezegonkortu gabe.

Hasi aurretik...

Gure mundu emozionalaren barruan, aurkakoen edo polaritateen arabera mugitzen gara, hau da, batasun bat osatzen duten fenomeno bat beraren muturren arabera (beldurra/desira, gorrotoa/maitasuna, guztiahaltasuna/ezintasuna, dena/ezer ez, beti/inoiz ez...). Eta, anitzetan, batez ere nerabezaroan, pertsonak muturretako batean ainguratuta geratzen gara, eta hortik bizi gara; mutur batekin identifikatzen gara, eta bestea deuseztatzen dugu, nirekin zerikusirik izanen ez balu bezala.

“Gure ahala aurkakoen integrazioa lortzean berrantolatzen da, bi jarreraren arteko integrazioaren bidez gure izatea esperimentatzen dugulako, gure erdigunea”.¹

Dinamika hori gonbidapena da gazteek harremanetan jar daitezten beren bizitzan egun dituzten ardatzekin, zeinak muturrek zehazten baitituzte; zer mutur gailentzen den; zer mutur ukatzen duten, edo lekurik ez duen beren baitan.

Zer eta zertarako?

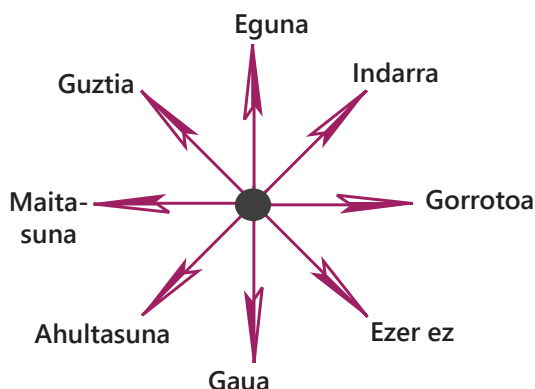
“Día y Noche” film laburra ikusiko dugu, eta taldeko gogoeta jarduera bat eginen dugu, polaritate kontzeptua sartzeko eta taldeari eskatzeko harremanetan jar daitezela unibertso emozional propioarekin, eta unibertso hori arretaz aztertzeko.

Barnekotasunaren eta autoaurkikuntzaren zaintza sustatuko dugu. Trebetasunak landuko ditugu, gure polaritateen artean modu harmonikoan ibili ahal izateko, asaldatu eta ezegonkortu gabe.

Metodologia

HASIERA

Taldeari “Día y Noche” film laburra proiektatuko zaio, eta, ikusi ondoren, zer ulertu edo sentitu duten eztabaidatuko da.

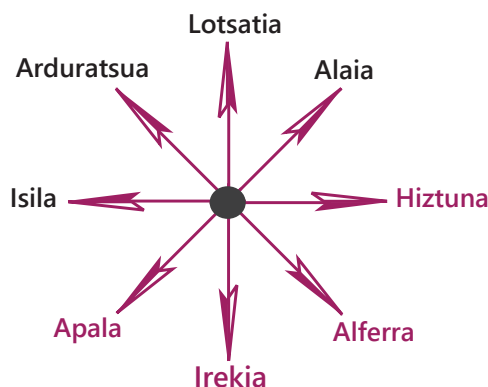


¹ Sanmartin, L. (2019, 6 abril). Polaridades, cara a cara con las partes de tí mismo. *Enterapia*. <http://enterapia.es/2014/03/16/polaridades/>

GARAPENA

Ondoren, gazte bakoitzari eskatuko zaio lau hitzekin deskribatzeko **oso bereizgarriak dituen** ezaugarriak edo emozioak (adibidez: lotsatia, alaia, arduratsua eta isila).

Talde osoak bildu dituenean, irakasleak marra bat egingen du arbelean, mutur batean eguna eta bestean gaua izanen duena, eta pertsonon polaritate arrunten beste adibide batzuk margotuko ditu. Adibidean bezala.



Ondoren, gazteek lau ezaugarri propioak arbelekoa bezalako izar batean idatziko dituzte, dagozkien kontrako lau muturrekin batera.

Esanen zaie muturretako bat badago, **beti beti** egonen dela bestea. Bata ezin da izan bestea gabe, eguna eta gaua bezala.

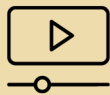
AMAIERA

Bost kideko taldetan, eta txandaka, "Ni ERE BANAIZ ..." esanen diete ozen gainerrakoei, bai eta hasieran idatzi zituztenen polaritatea diren ezaugarriak ere. Adibidez, lau hauek idatzi badituzte: Isila, arduratsua, lotsatia eta alaia, orduan ozen esanen dute taldearen aurrean: "Ni ERE BANAIZ HIZTUNA, ALFERRA, IREKIA ETA TRISTEA".

Taldeari eskatuko zaio batera gogoeta egiteko jarduerari buruz, eta adierazteko nola sentitu diren kideen aurrean eta ozen beren polaritateak aipatzean.

IRAUPENA: Ordubete inguru.
10 minutu lehen zatirako.
20 minutu bigarren zatirako.
30 minutu hirugarren zatirako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK



“Día y Noche” film laburra.

<https://www.youtube.com/watch?v=ILQb9FmCjBs>

Ordenagailua eta proiektagailua.



Orriak, boligrafoak eta errotuladoreak.

Informazio osagarria

Honako honen kontzientzia har dezaten: “... muturretako bat badago, aurkako muturra ere badago, eta borrokarik eta tentsiorik ez egoteko, funtsezkoa da bi muturren arteko oreka aurkitzea”.²

Neskei edo mutilei beren polaritateetako bat zehazten laguntzen ahal dizkieten gauzetako bat da gurea den zerbait partekatzen hastea. Adibidez, hau esaten ahal diegu: “betidanik, nahiko kontrolatzailea izateak ezaugarritu nau, baina, beste muturrean, oso kaotikoa ere banaizela ohartu naiz. Edo beti nioen maitekorra naizela, baina amorru handikoa ere izaten ahal naizela ohartzuz joan nintzen”.

Nahiz eta hastapenean izendatzen dutena ez izan beren polaritate adierazgarrienak, hastapena da, eta harremanetan jartzeko hasiera.

Garrantzitsuena da adieraztea mutur bat badago beti dagoela bestea, eta hala aztertzen ahal ditugula biak, nahiz eta muturretako bat nirea dela ez aitortu, eta are arbuiatu ere.

² (Alcaide, N. (2017, 24 octubre). *El equilibrio emocional y las polaridades según la Gestalt. Clases de yoga y Meditación en Madrid.* <https://udanayoga.es/las-polaridades-y-equilibrio-emocional/>

IKONOAK: Vídeo by shuai tawf from the Noun Project. Computer by Studio365 from the Noun Project. Document by IcoMoon from the Noun Project.

Nerabezaroan, kontrol emozionala pixkanaka heltzen hasten da, batzuetan ematen ez badu ere, kontrola, hain zuzen ere, kontrol emozionalik ezaren bidez garatzen delako. David Buenok, "Neurociencia para educadores" liburuan, esaten du nerabezaroko kontrol emozionalik ezaren dosi handia dela "emozionalki heltzen ari direlako ezin gezurtatuzko froga". Esaten ahal da mutur batetik bestera edo polaritate batetik bestera joaten direla esperimendatzeko eta bakoitzaren ondorioak eta baliagarritasuna probatzeko, eta, hartara, "baliagarriak ez direnak deuseztatzen ahal dira, eta eraginkorrenak, berriz, finkatu eta zabaldu egiten dira. Proba emozional hori hautematen dugu deskontrol emozional moduan".

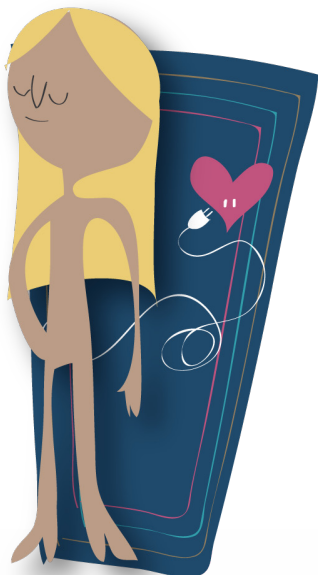
Hala ere, kontuz ibili behar da nerabezaroan hasten den kimatze horrekin, oreka denetatik pixka bat eta ezerezetik asko izatea baita, batzuetan mutur bat eta bestetuetan aurkako muturra, zein bere une egokian eta neurri doi eta nahikoan. Ez ohi dugu horrela ulertzen. Gure kulturak (eta familia bakoitzak, are eskolak ere) mutur batzuk sustatzen ditu beste batzuen kaltetan, eta hori, askotan, desoreka psikoemozional handien iturburua da.

Joera dugu aintzatespena eman diguten muturrak edo erantzunak baino ez mantentzeko. Nerabezaroan, batez ere berdinen taldearen onarpena lortzen dutenak lehenesten dira. Buenoren hitzetan: "Nerabeak joera izanen du oniritzia jaso duen eta onarpen soziala eman dion erantzuna mantendu eta indartzeko; bere burmuinak hautematen duenaren arabera, onuragarriena da. Berdinen taldeak oniritzitako jarrerak azkenean nagusitzeko aukera handia dute; izan ere, etorkizunerako egokitu behar dute, eta etorkizun horretan ezinbestekoa izanen da gainerako nerabeekin harremana izatea, heldutasunera erritmo berean iritsiko dira eta".

Polaritate horiez eta osasun mental eta emozionalerako duten balioaz ohartaraztea da jarduera honen helburua. Nerabeek badituzte polaritate horiek, eta modu guztiz kontrajarrietan kudeatzen ahal dituzte emozioak eta egoerak oso denbora bitarte labur batean. Hori, askotan, desorekatzat jotzen dugu, baina orekaren bilaketaren barruan dago, eta mutur horiek modulatzeko ikasi baino ez dute egin behar.

Oreka benetakoa izateko, ezinbestekoa da polaritateak egotea, gauza izatea aurkako muturrak modu asertibo eta osasungarrian esperimendatzeko, adierazteko eta azaltzeko. Helburua ez da polaritateak ezabatzea, baina une bat iritsita haietan zehar modu harmonikoan ibili ahal izatea, asaldatu eta ezegonkortu gabe.

Bateriak kargatzea



AUTONOMIA ETA ERANTZUKIZUNA

“Sentitzea denik eta ausartena da. Bihotza izan behar da”.

Sergi Rufi

“Batek ez du argitzapena lortzen argiari buruz amets eginez iluntasuna kontziente eginez baizik”.

C. G. Jung

IKASMAILA	3.a ETA 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Mugikorraren bateriarekin alderatuta, norberaren energia maila nahiz nola hobetu edo kargatu aztertzea, eta taldeari kargatzen laguntzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Mugikorrak ateratzea eta zer bateria maila duten ikustea. • Bateria mailarekiko paralelismoa azaltzea..
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jarduera egiten hasi aurretik, eskatuko zaie etxean begira dezatela zein den beren mugikorraren bateria maila. - Azaldu bateria mailarekiko paralelismoa. <p>Garapena</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gogoeta pertsonala “bateria mailaz”, galdera batzuez lagunduta: <ul style="list-style-type: none"> - Erantzuna Mentimeter aplikazioaren bidez - Diagrama behaketa, eta hausnarketa galderekin 2. Egungo egoera hitz batez azaltzea: <ul style="list-style-type: none"> - Erantzuna Mentimeter aplikazioaren edo beste baten bidez - Diagrama behaketa, eta hausnarketa galderekin <p>Amaiera</p> <p>Gogoeta egitea “jota” gaudenean bateria kargatzen laguntzen diguten eta gainerako ikaskideei beren bateria karga dezaten laguntzeko ematen ahal dizkiegun gauzei buruz.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Enpatia, eskuzabaltasuna, autozaintza, beste pertsona batzuen zaintza eta gisako gaitasun pertsonalak garatzea. Bai eta talde ongizatearekiko norberaren konpromisoa eta ekarpena ere. - Onestasuna eta adierazpen emozional osasungarria sustatzea, eta konturatzea gure emozioen kontzientzia hartzea ezinbestekoa dela guk haiek hobeki erabiltzeko, eta ez haiek gu itsuki maneatzeko.

Zer eta zertarako?

Autokontzientza emozionalerako eta norberaren aldaratearen ezagutzarako jarduera bat eginen dugu.

Forma sinboliko edo metaforikoen bidez, onestasuna eta adierazpen emozional osasungarria sustatuko ditugu, bai eta konturatzea ere gure emozioen kontzientzia hartzea ezinbestekoa dela guk haiek hobeki erabiltzeko, eta ez haiek gu itsuki maneiatzeko. Era berean, emozioak eta aldarateak edo sakoneko sentimenduak bereiziko ditugu. Gainera, enpatia, eskuzabaltasuna, autozaintza eta beste pertsona batzuen zaintza sustatuko ditugu, eta talde ongizatearekiko norberaren konpromisoa eta ekarpena ere bai.

Metodologia

HASIERA

Irakasleak telefono mugikorrek ateratzeko eskatuko die ikasleei, eta zer bateria maila duten idazteko. Maila hori parametro hauen arabera sailkatzen ahal dute:

- **Beteta** Kargaren %100 eta %70 artean
- **Erdi beteta** Kargaren %69 eta %30 artean
- **Gutxi beteta** Kargaren %29 eta %15 artean
- **Bateriarik gabe** %15 baino gutxiago

GARAPENA

1º Mugikorrekiko paralelismoari berriz helduta, barnerantz begiratzeko eskatuko zaie, eta gogoeta egiteko nola dauden "bateria" aldetik.

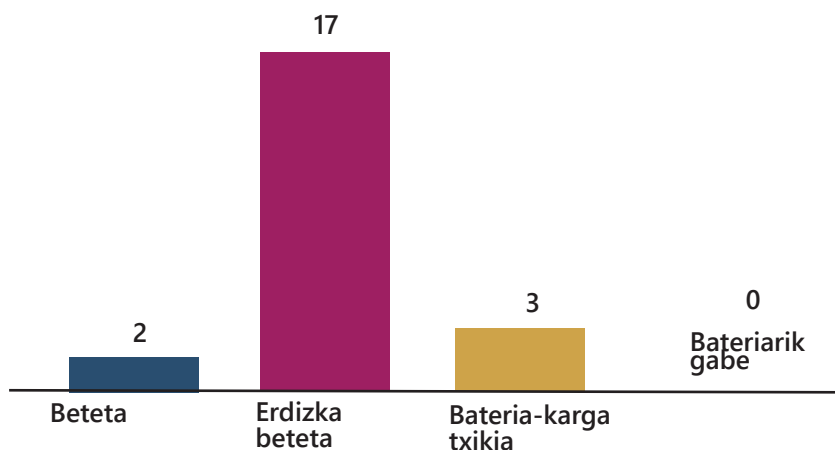
Honako galdera hau egin beharko dute:

Nola nago bateria aldetik? Hau da, egungo pandemia egoera honetan, edo nire bizitzako une honetan, nola sentitzen naiz gogo, energia, ilusio, baikortasun, indar, itxaropen eta abarren aldetik?

Garrantzitsua da oso nabarmentzea galdera sentitzen ari diren emozio puntualetatik harago doala. Aldarteari buruzkoa da, zeina emozioz osatuta eta haietan oinarrituta baitago, baina sakonagoa da, eta egonkorra edo jarraitua.

AUKERAKOIA: Gomendatzen da erantzunak Mentimeter moduko partaidetzarako aplikazio digital batean sartzea. Aplikazio horretan beren ordenagailuekin sar daitezke, irakasleak emanen dien kode edo esteka baten bitartez, eta, gero, erantzunaren aukeretako bat hautatuko dute. Taldearen egoera honako honen antzeko barra diagrama batean automatikoki adierazita geratuko da:

Nola daukat bateria kargatuta... ilusioa, energia, indarra, baikortasunari dagokionez?



Taldeko guztiek erantzunak sartu ondoren, erdietsitako erradiografia ikusiko dugu eta galdera hauek egingen ditugu:

- **Diagramaren arabera, nola dago gure taldea, oro har, bateria alde-tik? Beteta? Erdi beteta? Gutxi beteta? Bateria gabe?**
- **Benetan hala sentitzen dugu? Benetan hala sentitzen dugu talde moduan?**
- **Zerbaitek harritu gaitu?**

Erantzun batzuk taldearen batezbestekoa ez badira, horren gainera edo azpitik badaude, pertsona horiei eskatzen ahal zaie labor azaltzeko egoera horren arrazoia, adierazteko beharra badute eta hala egin nahi badute. Bestela, anonimatu jarraitzen ahal dute.

2º Hurrengo urratsa da hitz bat aukeratzeko eskatzea, hitz horren bidez laburtzeko zer egoera bizitzen ari diren emozioen ikuspuntutik pandemia garai honetan, edo beren bizitzako une honetan (geroago, pandemia gaindituta dagoenean).

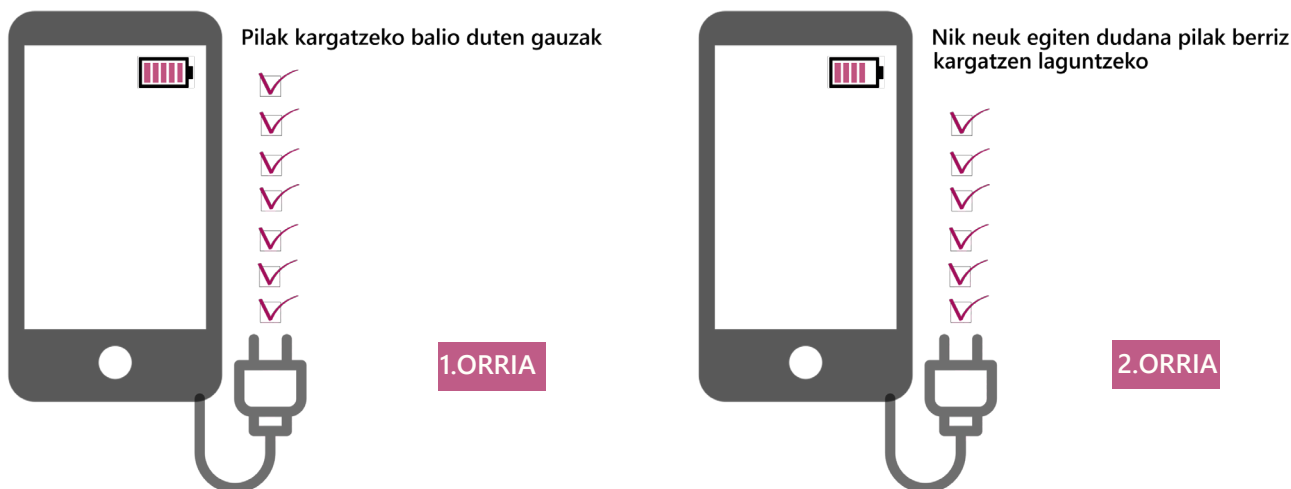
AUKERAKOA: Nahi bada eta egiterik bada, partaidetzarako aplikazio digital baten bidez ere egin daiteke. Mentimeter edo beste bat erabil daiteke, xede honekin: hitz hodei bat sortzea. Irakasleek emanen duten kode edo esteka bat (aplikazioaren arabera) behar da nor bere ordenagailutik sartzeko.

Hitz hodeia egin ondoren, honako hauek galdetuko dira banan-banan eta taldean gogoeta egiteko. Lehendabizi, binaka mintzatuko dira, eta, ondoren, bateratze lana egingen da talde handian:

- **Zer emozio adierazten ditu hautatu duzun hitzak?**
- **Emozio atseginak ala desatseginak dira?**
- **Hautatu duzun hitza eta lotuta dauzkan emozioak bat datoz zure "bateria maila" dela eta lehen egindako galderari emandako erantzunarekin?**
- **Bat ez badatoz, zergatik izaten ahal da?**
- **Taldearen hitz hodeiak taldearen nolako egoera emozionala marrazten edo adierazten du? Hitzak aztertuta, esaten ahal da "oso ongi", "nahiko ongi", "ez oso ongi" edo "batere ongi ez" daudela?**
- **Hitz hodeiak adierazten duen egoera hori bat dator barra diagrama batera mailaz taldearen egoerari dagokionez adierazitako egoerarekin?**
- **Bat ez badator, zergatik izaten ahal da?**

AMAIERA

Jarduera amaitzeko, orri baten bidez eskatuko diegu gogoeta egiteko "jota" gaudenean bateria kargatzen laguntzen diguten eta kideei beren bateria karga dezenten laguntzeko ematen ahal dizkiegun gauzei buruz. Ez da nahitaezkoa puntu guztiak osatzea. Helburua ez da zerrenda oso luzea izatea, eraginkorra izatea baizik. Garrantzitsuena ez da kopurua, kalitatea baizik, baliabideak aplikagarriak izatea, eta ondorioak eraginkorrak, "pilak" kargatzeko.



Orriak bete ondoren, bosnaka bilduko dira, eta alderdi hauek bateratuko dituzte:

- **Orrialdeak bat datoz?**
- **Ikaskideren baten baliabideren bat asko gustatu eta/edo oso baliagarria iruditu zaie? Hala bada, uzteko eskatzen ahal diote, eta beren zerrendan sartzen ahal dute.**

Talde berak mantenduz, "Cadena de favores infinita" bideoa proiektatuko dugu:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Gosg1ybxTU>

Proiektzioa amaitu ondoren, zerrendei eta talde lanari berrekingo diete, eta honako hau proposatuko zaie:

Taldeko kide bakoitzak pilak kargatzen lagunduko dion zerbait emateko edo "oparitzeko" konpromisoa hartu behar du beste batekin. Ados jarri behar dute, eta antolatu, ikasle bakoitzak gauza bat emateko kide bati, eta gauza bat jasotzeko beste kide batengandik. Ezin da pertsona berarekin izan bi kasuetan. Hau da, antolatu eta "bateriak kargatzeko kate" bat osatu behar dute, ez emateko ezer zerbait eman dizun pertsona berari. Batengandik jasotzen da, eta beste bati ematen zaio. Garrantzitsua da oso eman behar dutena ematen ahal duten eta eman nahi duten zerbait izatea, eta jaso behar dutena jaso nahi duten zerbait izatea.

Eledun bat hautatuko da talde bakoitzerako, eta talde handiari labor azalduko dio bere taldeak sortu duen "bateriak kargatzeko katea".

IRAUPENA: Jarduera ordubete irauteko programatuta dago.
15 minutu 1. punturako.
20 minutu 2. punturako.
35 minutu amaierarako

BEHAR DIREN BALIABIDEAK

Aurrez, erabiliko diren partaidetzarako aplikazio digitalak pres-tatu izana.



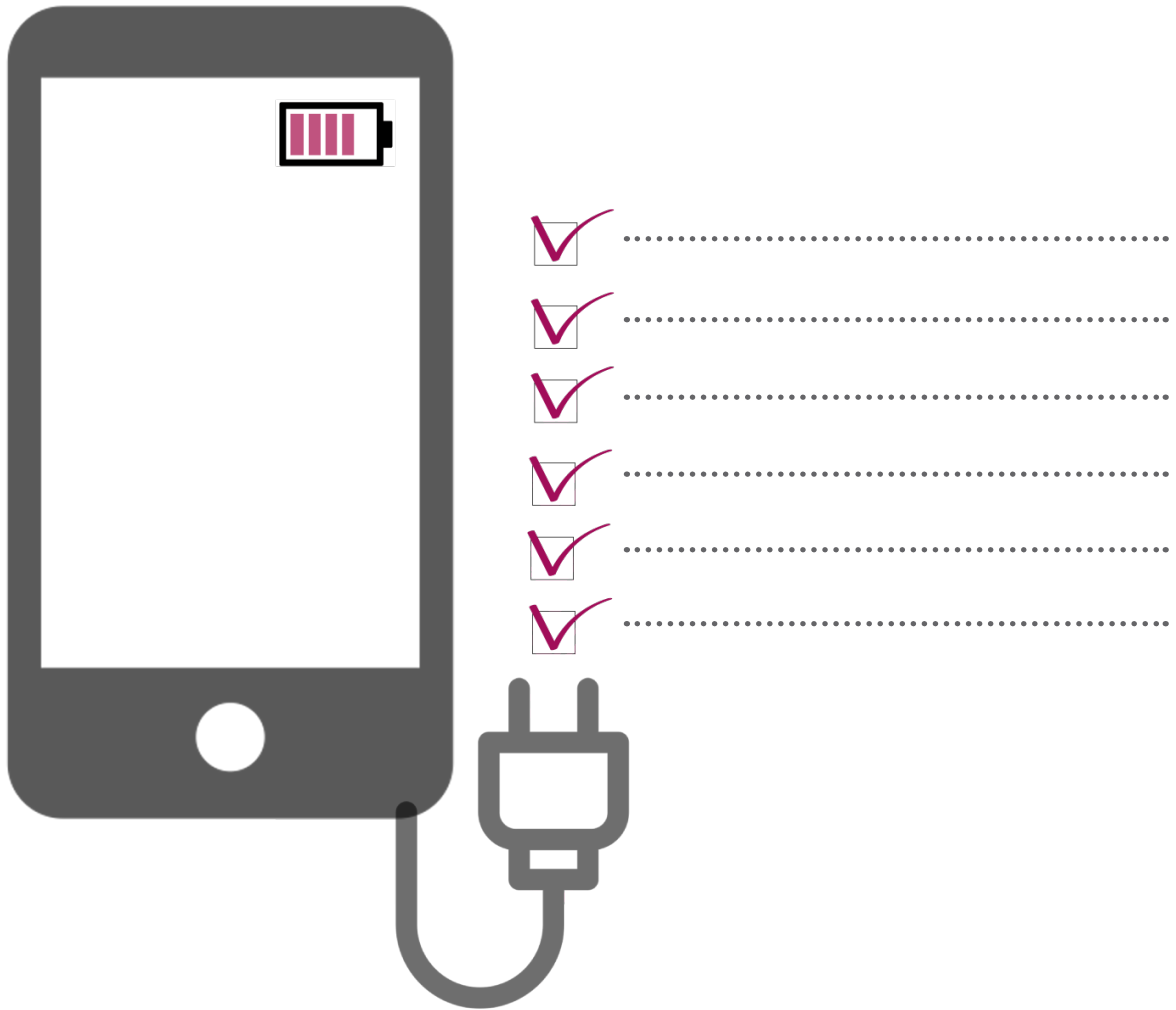
Bideoko bateria kargatzen lagunduko diguten gauzei buruzko 1. orria eta 2. orria.

<https://www.youtube.com/watch?v=8Gosg1ybxTU>

1. eranskina: **1. orrialdea**
2. eranskina: **2. orrialdea**

2.Eranskina

NIK NEUK EGITEN DUDANA PILAK BERRIZ KARGATZEN LAGUNTZEKO



Informazio osagarria

Aldarteek emozioekin dute zerikusia, baina zabalagoak eta iraunkorrak dira. Jarduera honen ardatza da haien kontzientzia hartzea eta ezagutzeko eta adierazteko gauza izatea. Horretarako, modu fidagarriagoan azaltzen lagunduko dituzten baliabide sinbolikoak erabiliko ditugu. Telefono mugikorren bateriarekiko alderaketak introspektion eta norberaren aldatari buruzko autobalorazioan lagunduko ditu. Bestalde, hitz hodeiak agerian uzten ditu aldarte propioaren alderdi inkontzientek, zeinak azaldu gabe geratu baitziren norberaren bateria emozionalaren karga mailari buruzko lehen jardueran.

Gure aldartea gorantz, bere benetako mailatik gora balioesteko joera orokortu samarra dago (salbuespen indibidualak izan arren). "Nola zaude?" galdetzen digutenean, anitzetan "ongi" edo oso "ongi" erantzuten da berehala, men egiten diogulako formulismoari edo estereotipoari, edo politikoki zuzena delako, edo irudi ona emateko, edo agerian geratzeko, egia esateko, ahulezia erakusteko beldurratik, edo, benetan oso gaizki egon ezean, kexatzeko eskubiderik ez dugula sentitzen dugulako, etab.

Hala ere, "itxurakeriak" ez du zentzurik emozioen esparruan. Gure emozioen kontzientzia ez badugu, edo dena delakoagatik itxuraldatzen, ezkututzen edo faltsutzen baditugu, azkenean modu berean geratuko dira agerian, gure jarrerren, gorputz hizkuntzaren, portaeren eta abarren bidez, eta, anitzetan, osasungarriak ez diren adierazpideen bidez. Psikologian, honako hau dioen maxima bat dago: "Adierazten ez dena, jokatu egiten da". Hau da, kontzienteki ezagutzen ez dena, inkontzienteki adierazten da.

Anitzetan, taldekideak bateria aldetik nola dauden jakiteko lehen galderari dagokion barra diagraman erakusten den taldearen egoera orokorra hitz hodeian oinarrituta marrazten eta ondorioztatzen dena baino hobea da. Lehen kasuan, errazagoa da erantzun topikoa ematea, itxuraldatzea, mozorrotzea, ezkutatzea, ukatzea, kontuan ez hartzea eta are "manipulatzea" ere sentitzen dena, jakinaren gainean hala jokatu nahi izan gabe ere. Bigarrenean, oraindik sinbolikoagoa den elementu bat sartzen dugu, eta ateratzen den erradiografia zertxobait egiazkoagoa izan ohi da. Hitz bat hautatzeko eskatzean, eta kontzientzia emozionalera hain zuzenean ez jotzean, emozio inkontzientek aiseago azaleratzen dira nahi gabe hitzaren gibelean, eta zintzotasun emozional handiagoa izaten ohi da.



Nire gorputza modelatzen dut

AUTOESTIMUA ETA AUTOZAINKETA

“Adeitsua izan zeure buruarekin. Gizatiarra zara”.

Jojo Moyes

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Gure gorputzaren eskultura bat modelatuz, gure gorputza zaintzeko eta maitasunez tratatzeko konpromiso bat idatziko dugu.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gogoan erabiltzea nola sentitzen garen gure gorputzarekin eta gure garapen fisikoarekin. • Autoestimua sustatzea, bai eta autokontzientzia ere.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Azaldu taldeari geure buruaz dugun iritzia, dugun irudia aztertu behar dugula. - Eman ikasleei modelatzeko (beren gorputza) buztin zati bat. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelatu buztin zati hori nork bere gorputzaren itxura eman arte, geroago gogoeta egin dezaten. Modelatu bitartean, laguntzeko galderak egin. <p>Amaiera</p> <p>Eman konpromiso txartelak betetzeko eta etxera eramateko. (Konpromisoaren berrikuspena, hiru aste geroago)</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Norberaren zaintza eta maitasuna bultzatzeko tresnak garatzea. - Autoirudia, autokontzeptua, autoerrespetua eta autoonarpenera sustatzea, autoestimua osagai eta osagarri baitira.

Zer eta zertarako?

Irudikatzen gaituen eskultura bat modelatzearen bidez, gure gorputzarekin eta gure garapen fisikoarekin nola sentitzen garen gogoeta eginen dugu. Ondoren, gure gorputza zaintzeko eta maitasunez tratatzeko konpromiso bat idatziko dugu.

Autoestimua sustatuko dugu, bai eta autokontzientzia ere. Norberaren zaintza eta maitasuna bultzatzeko tresnak garatuko ditugu.

Bai eta autoirudia, autokontzeptua, autoerrespetua eta autoonarpena ere, autoestimua osagai eta osagarri baitira.

Metodologia

HASIERA

Taldeari esanen diogu autokontzeptua eta autoirudia aztertuko ditugula, bai eta gure gorputzaz dakiguna ere.

Horretarako, modelatzeko buztin zati bat emanen diogu ikasle bakoitzari, eta saioan zehar beren gorputza modelatzen saiatuko direla esanen diegu.

Argi dezagun helburua ez dela irudi estetikoki polit bat egitea, baina hausnartzea nola hautematen duten beren gorputza, nola sentitzen diren haren barruan.

GARAPENA

Jarduera garatzeko, kontzentratu egin behar da, eta buztin zati hori modelatu, gure gorputzaren forma eman arte, gogoeta egin dezaten. Buztina modelatzen duten bitartean, galdera batzuk proposatuko dizkiegu, taldean gogoeta egiteko erabil ditzaten eskultura egin bitartean.

Era berean, argituko dugu prozesu horretatik ateratzen den irudia indibiduala dela, eta ez dela beharrezkoa taldeko gainerakoei erakustean, nahi badute izan ezean.

Eskultura etxera eramanen dute.

Adieraziko dugu gorputzaren zati bakoitza sentitu behar dutela modelatze prozesuan zehar. Modelatzen duten bitartean, beren gorputzaren zati bakoitzaz ohartu behar dute, nola sentitzen duten eta zer emozio sortzen dizkien.

Gorputza modelatzen dugun bitartean, gogoan erabiltzeko galderak hauek dira (komeni da irakasleek arbelean idaztea, talde osoak gogoan izan ditzan jarduera garatu bitartean):

Zure gorputza buztinaz moldeatzen duzun bitartean:

- Zer sentitzen duzu?
- Zure gorputzaren zer zati ezagutzen duzu ongien?
- Zure gorputzaren zer zati ezagutzen duzu gutxien, edo zein dira modelatzen zailenak?
- Zure gorputzaren zer zatiri zuzentzen dizkiozu maitasun mezuak?
- Zure gorputzaren zer zati ez dituzu gogoko edo kritikatzan dituzu moldeatzen dituzunean?

Ongi legoke eskultura sortu bitartean erreproduzio zerrenda hauek edo antzekoak baliatzea, kontzentrazioa areagotzeko:

<https://www.youtube.com/watch?v=k4IpMEFCRzc>

<https://www.youtube.com/watch?v=RGBgrnCWZg8>

AMAIERA

Ikasleei, beren gorputza modelatzen amaitu ondoren, txartel batzuk emanen dizkiegu, beren buruarekiko eta gorputzarekiko konpromisoa idatz dezaten. (2. eranskina). Azalduko dugu barkamena eskatzen duten zatia gorputzean gustukoak ez dituzten eta batzuetan beraientzat arazo iturri izaten ahal diren zatiei dagokiela.

Ni nire gorputza zaintzera konprometitzen naiz, eta eskerrak ematera bizitzeko abentura honetan lagun izateagatik. Barkamena eskatzen diet nire gorputzaren, , , , zatiei, maitasunez ez tratatzeagatik, eta haiei buruz maitasun gutxirekin hitz egiteagatik.

Beren gorputzarekiko konpromiso txartela bete ondoren, moztea eta etxera eramatea proposatuko diegu. Etxean, askotan erabiltzen duten ispilu batean itsats dezakete, edo leku pribaturen batean utzi, begi-bistan izateko hurrengo hiru asteetan.

Denbora hori igaro ondoren, esperientzia horretaz pentsatutakoa partekatzera gonbidatuko dugu taldea.

Gogoeta egitera bultza dezakegu, honako hau galdetuz:

Zerbaitek hobera egin du aste hauetan zehar?

Baiezkoan, **zer aldaketa zehatz gertatu dira?**

IRAUPENA: Ordu bat.
10 minutu sarrerarako.
30 minutu garapenerako.
20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK

Konpromiso txartelak (eranskina).

Modelatzeko buztina (bestela, plastilina edo modelatzeko orea).



Eranskina

Ni,nire gorputza zaintzera konprometitzen naiz, eta eskerrak ematera bizitzeko abentura honetan lagun izateagatik. Barkamena eskatzen diet nire gorputzaren, zatiei, maitasunez ez tratatzeagatik, eta haiei buruz maitasun gutxirekin hitz egiteagatik.





Erraiak, bihotza edo burua (I)

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Gustukoa dut sentipentsatzen duen jendea, arrazoia bihotzetik bereizten ez duena. Sentitzen eta pentsatzen duena aldi berean. Burua gorputzetik banandu gabe, ez eta emozioa arrazoitik ere”.

Eduardo Galeano

IKASMAILA	3.a ETA 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Hiru zerebroei buruzko esperientziazko talde jarduera (Lehen zatia).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Taldeari hiru zerebroen kontzeptua hurbiltzea, eta ikustea nola mugitzen garen bizitzan zehar gure hiru erdiguneen inguruan. (Mentala, emozionala, instintiboa).
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Ikasgelan hiru gune prestatzea hiru erdiguneetako irudiekin eta esaldiekin: mentala (burua), emozionala (bihotza) eta instintiboa (erraiak).</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikasgelatik ibiltzea, eta gune bakoitza ikustea. - Zer gunetan dauden erosen hautatzea, zein den jakin gabe. - Gune bakoitzaren azalpena. - Aukeratu EZ diren beste guneen alde txarrak banatzea. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talde dinamika, bere erdigunea onena dela onar dezaten beste erdiguneek. - Azken ondorioa, irakasleena, hiruren beharrari buruz (integrazioa).
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gure sentimenduak aztertzeke, gogoan erabiltzeko eta adierazteke gaitasun sozioemozionalak sustatzea. - Gure emozioen kudeaketa osasungarrirako eta izatearen hazkunde integralerako tresnak garatzea.

Hasi aurretik...

<https://www.eitb.eus/es/television/programas/que-me-estas-contando/videos/detalle/6127290/video-cabeza-estomago-corazon-por-cual-tres-cerebros-te-guias-mas/>

Bideo honetan, aurkitutako hiru zerebroak azaltzen dira: burukoa, bihotzekoa eta hesteetakoa.

Zu nondik mugitzen zara? Burutik, bihotzetik edo erraietatik?

Pertsona guztiok, nolakoak garen gorabehera, munduarekin erlazionatzeko hiru erdigune ditugu: gogoia, emozioa eta instintua. Eta, hiru osagai horiek izanda ere, bizitzan izan ditugun esperientzien arabera, erdigune horietako bat besteen gainetik nabarmentzen hasten da.

“Ez dago besteak baino garrantzitsuagoa denik, eta arreta jarri behar dugu hiru alderdi horien arteko orekaren bilaketan. Normalean, bat besteen gainetik nabarmentzeko joera dago, baina garrantzitsua da beste erdiguneetan arreta jartzea, beren tokia izan dezaten; bestela, pobretu egiten da esperientziez dugun pertzepzioa.

Erdigune bat gailentzeak ez du esan nahi hobea izatea esparru horretan, bertan harrapatuta egotea baizik. Adibidez: mentala izateak ez du esan nahi gehiago edo hobeki pentsatzeko gaitasuna izatea, baizik eta jarduera intelektuala gehiegizkoa dela, eta bertan «blokeatuta» uzten gaituela, funtzio horren jario aske eta osasungarria eragotziz”.

Kontzientziak ematen dielako koherentzia eta oreka hiru erdigune horiei. Edonon datzan eta nire biografiatik eta nortasunetik harago dagoen bakoitzaren zati hori. Orori batasuna ematen dion izatearen zati jakintsua da.

Orkestra zuzentzen du, ados jartzen ditu hiru erdiguneak, gure alde ari daitezen.

Proposamenaren asmoa da neska-mutilak hiru erdigune horien kontzientzia hartzen hastea, eta ohartzea haietako zein gailentzen den beren bizitzan.

Zer eta zertarako?

Esperientziazko talde jarduera bat eginen dugu, hiru zerebroen kontzeptura hurbiltzeko, eta ikusteko nola mugitzen garen bizitzan zehar gure hiru erdiguneen inguruan.

Gure sentimenduak aztertzeko, gogoan erabiltzeko eta adierazteko gaitasun sozioemozionalak sustatuko ditugu. Gure emozioen kudeaketa osasungarriko eta izatearen hazkunde integralerako tresnak garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Eranskinen fotokopiak ikasgelako hiru lekutan zintzilikatuko dira. Eranskin horietan hiru erdiguneak deskribatuko dira irudiekin: mentala (burua), emozionala (bihotza) eta instintiboa (erraiak) (ikus 1. eranskina). Hiru gune prestatuko dira, erdigune bakoitzeko bat, dagozkien irudi eta esaldiekin.

GARAPENA

Ikasleek ikasgelan zehar ibili behar dute, eta gune bakoitza ikusi.

Irudi bakoitza zer erdiguneri dagokion azaldu gabe, erosoan hiru guneetako zeinetan sentitzen diren aukeratuko dute, eta zutik geldituko dira irudien aurrean. Pertsona guztiek beren lekua aurkitu ondoren, labur esanen zaie gune bakoitzak zer esan nahi duen.

Ondoren, erdigune bakoitzari beste erdiguneen alde txarrak azalduko zaizkio, baina ez erdigune horrenak. Hartara, pertsona mentalen taldeak pertsona emozionalen taldearen eta erraietako pertsonen taldearen alde onak eta txarrak izanen ditu, eta modu berean beste bi taldeek.

AMAIERA

Azkenik, talde bakoitzak bost minutu izanen ditu beste bi taldeek onar dezaten halakoa izatea (mentala, emozionala edo erraietakoa) onena dela, eta ahalegina egin behar du gainerako kideak bere taldera erakartzeko, taldearen alde onak eta beste taldeen alde txarrak argudiatuta. Talde batek bere ideiak azaldu bitartean, gainerakoek ezin dute hitz egin.

Amaitzeko, irakasleak esanen die garrantzitsua dela hiru erdiguneekin konektatuta egotea, bai eta hiru erdigune horien artean oreka egotea ere. Horrek ez du baztertzen erdiguneetako bat besteei gailentzea, baina garrantzitsua da jakitea ez dagoela beste edozein baino hobea den erdigunerik, eta hirurak beharrezkoak direla.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK

Erdigune bakoitzeko irudiak eta hitzak.



Hiru erdiguneen alde on eta txarren fotokopiak talde bakoitzarentzat.

Eranskina

PERTSONA MENTALAK



“Gauzak ulertzea
eta aztertzea
gustatzen zait”

SEGURTA-
SUNA



KONFIANTZA

“Etorkizuna
axola zait”

Alde onak

- 1.** Inoiz ez duzu gutxi pentsatutako erabakirik hartuko.
- 2.** Zure hutsegiteetatik ikasten ahalegintzen zara, zeure burua epaitu eta zigortu gabe. Hurrengoan hobeki egitea baino ez duzu nahi, bai baitakizu gizakia zarela eta denok huts egiten dugula.
- 3.** Pertsona arrazional moduan, badakizu zure ikuspuntua ez dela zuzena eta egia den bakarra. Ohartzen zara pertsona bakoitzak modu batera ikusten duela errealitatea, eta hori hagitz aberasgarria dela.
- 4.** Pertsona arrazionala izanda ere, ongi kudeatzen dituzu zure emozioak. Eztabaida baten erdian zaudenean, ez diezu zure emozioei gailentzen uzten, eta ez zara iraintzen edo beste pertsonak dioena zikintzen hasten.
- 5.** Pertsona arrazionala bazara, ongi kudeatzen dituzu zure emozioak, ez zaitu jota uzten egoera zail bati aurre egiteko zailtasunak. Horrek ez du esan nahi sufrituko ez duzunik, eraginen ez dizunik: esan nahi du jakinen duzula aitzina jarraitzen.

Alde txarrak

- 1.** Hainbeste pentsatu eta aztertzearen ondorioz, "bizitza bizi eta esperimentatu" eta "bizitza ulertu" nahasten dituzte.
- 2.** Nagusiki segurtasuna bilatzen dutenez, geroaz eta etorkizun dagoenerako prestatzeaz kezkatzen dira.
- 3.** Ekintzara pasatzeko, erabakiak hartzeko eta konfiantza izateko arazoak dituzte.
- 4.** Emozioak ez adierazten ahalegintzen ohi dira, bestela ageriegi eta ahulegi sentitzen baitira.

PERTSONA EMOZIONALAK

“Dena hainbeste aldatu da”



LAGUNTASUNA

ALTRUISMOA ETA ZAINTZA

Maitatua sentitzea



Alde onak

- 1.** Pertsona enpatikoa zara; hots, gainerakoen emozioekiko hagitz sentibera zara, eta aise jartzen zara beste pertsonaren lekuan.
- 2.** Intuizioa eta sormena zure funtsezko bi ezaugarri dira. Horregatik, zoliago hautematen duzu zure inguruan gertatzen dena. Gainera, asko interesatzen zaizkizu artea, musika, dantza, antzerkia, pintura...
- 3.** Taldean ongi lan egiten duzu. Pertsona burutsuak zarete eta enpatia eta gisako trebetasun sozialak dituzue, eta, horrenbestez, talde proiektuetan zure konpromisoa, ulermena eta jakinduria txertatzen dituzu. Era berean, erabakiak hartzean, ongi aztertzen dituzu ikuspegiak eta irtenbideak.
- 4.** Zuretzat, harremanak funtsezkoak dira, eta, horregatik, zure lagunak zaintzen ohi dituzu, eta gainerakoek aintzakotzat har zaitzakete ia edozertarako.

Alde txarrak

- 1.** Gainerakoen emozioak aise hautematen dituzten pertsonak izaki, beraienak ez direnak ere berentzen ohi dituzte, eta alferrik sufritzen.
- 2.** Beste pertsona batzuek baino min emozional handiagoa sufritzen dute, eta, beraz, erantzun eta erreakzio kartsuagoak izaten dituzte, eta gainezkatuta sentitzen diren egoeretara iristen dira.
- 3.** Pertsonontzat, garrantzitsua da inguruan dituztenek maite dituztela sentitzea, eta, horren ondorioz, serioegi hartzen dituzte besteen kritikak.
- 4.** Talde lanean, asko kostatzen zaie erabaki bat hartzea, edo hautu bat egitea aukera batzuen artean, buelta asko ematen dizkietelako ñabardurei eta irtenbideei.

PERTSONA INSTINTIBOAK

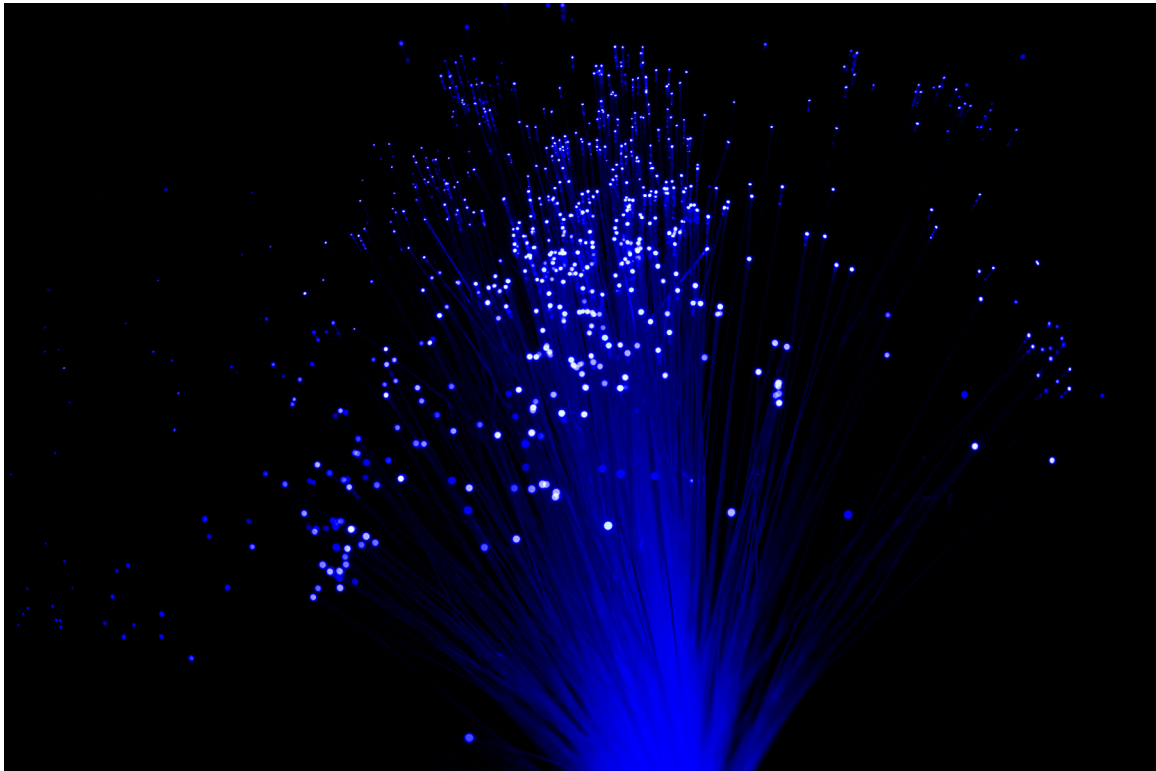
“Lehenik egin, eta gero
pentsatu egiten dut”

BOTEREA

AUTONOMIA



“Ezerk ez dezala eten nire lasaitasuna”

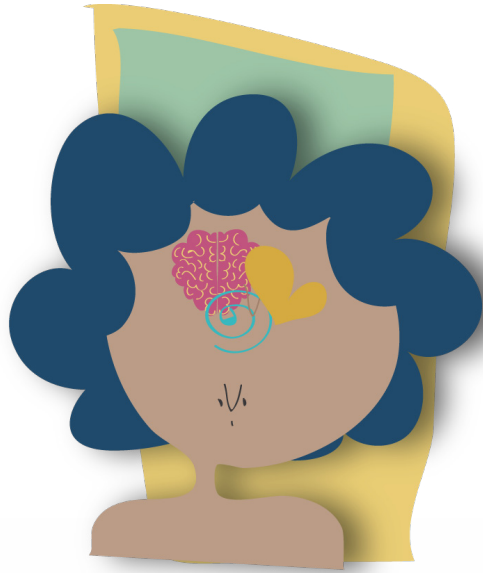


Alde onak

- 1.** Pertsona kinesikoa zara; hau da, zure gorputza da zure aliaturik onena. Hagitz ongi hautematen dituzu sentrazio fisikoak edozein egoeratan, eta, horregatik, badakizu zer den ona zuretzat eta zer ez, zure burutik pasatu behar izan gabe.
- 2.** Autonomia eta botere pertsonala bilatzen dituzu, eta, horri esker, segurtasuna duzu zeure buruarengan, eta, horrenbestez, lidergo gaitasun handia..
- 3.** Autonomia eta botere pertsonala bilatzen dituzu, eta, horri esker, segurtasuna duzu zeure buruarengan, eta, horrenbestez, lidergo gaitasun handia.
- 4.** Aiseago ikasten duzu parte hartze, interakzio eta esperientzia zuzenaren bidez, eta ikaskuntza esperientzia konkretuak nahiago dituzu abstraktuak baino.
- 5.** Unean unekoa eta tokian tokikoa axola zaizkizu, oraina, eta ez duzu denborarik galtzen izan zenaz edo etorkizun dagoenaz pentsatzen. Horrek berezkotasuna eta arintasun ematen dizkizu.

Alde txarrak

- 1.** Oldarkortasunak eraginda erreakzionatzen dute, eta hitzen edo ekintzen ondorioetan pentsatu gabe. Amorrua hagitz bereizgarria izaten ohi dute pertsonok, edo haserreari gehiegi eustea, harik eta lehertzen diren arte.
- 2.** Jarduera anitz egiten dituzte egunean zehar, eta gelditzea eta bakarrik egoitea kostatzen zaie.
- 3.** Beren autonomia lortzeko eta inoren mende ez egoteko ahalegin horretan, "beren kontuez soilik arduratzen dira", eta beren lidergoa beste batzuen kalterako izaten ahal da.
- 4.** Alde arrazionala edo emozionala hain garatuta ez izatearen ondorioz, batzuetan nahasita sentitzen dira, eta ez dakite nola izendatu sentitzen dutena edo benetan behar dutena.



Erraiak, bihotza edo burua (II)

AUTOKONTZIENTZIA ETA AUTOLAGUNTZA

“Gustukoa dut sentipentsatzen duen jendea, arrazoia bihotzetik bereizten ez duena. Sentitzen eta pentsatzen duena aldi berean. Burua gorputzetik banandu gabe, ez eta emozioa arrazoitik ere”.

Eduardo Galeano

IKASMAILA	3.a ETA 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Kontzientzia eta erregulazio emozionala arretaz aztertzeke esperientziako talde jarduera (Bigarren zatia)
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Arretaz aztertzea zer eginkizun betetzen duen kontzientziak emozioen erregulazioan eta nola esku hartzen duen hiru zerebroak orekatzeko.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hiru gune prestatzea hiru erdiguneetako esaldi eta irudiekin. - Alde onak eta txarrak paratzea. - Neskato edo mutiko bakoitza aurreko saioan aukeratu zuen erdigunean jarriko da. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erdigune bakoitzeko boluntario batek erdigune horren “kontzientzia” ordezkaten du. - Esperientziako egoera hipotetikoa. <p>Amaiera</p> <p>Zirkulu orokorra, eta partekatzea nola sentitu diren eta zer ondorio atera dituzten.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Autoezagutzarako eta bizipenen kudeaketa emozional osasungarria egiteko tresnak garatzea.

Hasi aurretik...

Baliteke, dinamikan zehar, erdiguneetako batek besteek baino garrantzi handiagoa hartzea, eta Kontzientziarena egiten duten pertsoneri horretaz ohartzen lagundu beharko zaie.

Era berean, modu ona da neska-mutilei ikusarazteko burua edo bihotza edo gorputza dela nagusi gela honetan, soil-soilik kontura daitezten talde moduan (pertsonei bakoitzetik harago) erdigune hori gailentzen dela.

Litekeena da hiru erdiguneen orekara ez iristea, baina hori ez da garrantzitsua. Dinamikan, interesgarriena da adieraztea prozesu hori gure barnean gertatzen dela eta, egoera zein den, batzuetan zaila dela hizketa horretara iristea.

Zer eta zertarako?

Arretaz aztertuko dugu zer eginkizun betetzen duen kontzientziak emozioen erregulazioan eta nola esku hartzen duen hiru zerebroak orekatzeko.

Autoezagutzarako eta bizipenen kudeaketa emozional osasungarria egiteko tresnak garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Taldeari eskatzen zaio aurreko egunean jardueraren lehen zatian aukeratu zuen lekuan jartzeko. Alde aurretik, guneak prestatuta egonen dira paratutako irudi eta esaldiekin, aurreko saioan bezala, eta erdigune bakoitzaren alde onak eta txarrak gehituko dira orri handi batean.

GARAPENA

Jende guztia bere erdigunean dagoenean, hiru erdigunetako bakoitzeko boluntario bat eskatzen da, hiru guneen erdian jartzeko.

Hiru pertsona horiek talde orokorraren Kontzientzia ordezkatuko dute. Talde hori, pertsona bat balitz bezala, izaki bakarra da. Orduan, kontzientziaren eginkizuna zein den azalduko zaie: izaki horren hiru erdiguneak zuzentzen eta orekatzen ditu, eta aginpidea du ororen gainean.

Eta egoera hau planteatuko zaie: klasera iritsi zara, eta mahaian miresle sekretu baten gutun bat aurkitu duzu; zer egingen duzu?

Bost minutu hartzeko eskatuko zaie, erdigune horren alde onak eta txarrak berriz irakurtzeko, eta izaki arrazional, emozional edo instintiboaren "rolean" jartzeko.

Oraingo honetan ez da egonen hitz egiteko txandarik. Bakoitza jarrita dagoen erdigunearen izenean mintzatuko da, eta funtsezko agindu bakar bat izanen da: Kontzientziak zuzendu eta lortu behar du hiru erdiguneak orekatzea egoera horretan.

AMAIERA

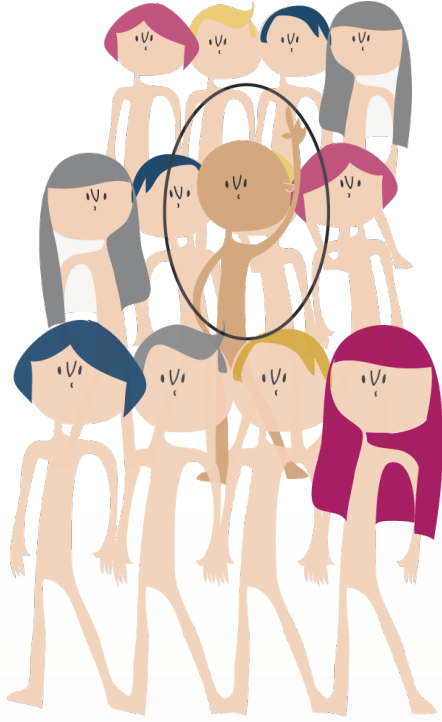
Dinamikaren ondoren, zirkulu orokor batean jartzeko eskatuko zaie, eta nola sentitu diren azaltzeko.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK
Eranskinetako irudiak inprimatzea.



Esaldiak eta hitzak idazteko kartoi meheak.



Ahots propioa

AUTONOMIA ETA ERANTZUKIZUNA

“Erantzukizuna egoera bati erantzuteko zure trebetasuna da. Beti daukagu aukera bat”.

Louise Hay

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Esperimentu sozialen bi zati ikustea, bai erabakiak hartzeko autonomia bai taldeak duen eragina eta eragin horren ondorioak aztertzeko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Irizpidearen eta ahots propioaren kontzeptua sartzea. • Taldeak erabaki indibidualetan duen eragina aztertzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Esperimentu sozialen zatiak ikustea.</p> <p>Garapena Gogoeta indibiduala galderen laguntzarekin.</p> <p>Amaiera Taldea gogoeta adibide propioekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Autoezagutza, autonomia eta erantzukizuna sustatzea, bai eta erabakiak hartzea ere.

Zer eta zertarako?

Esperimentu sozialen bi zati ikusi eta aztertuta, irizpidearen eta ahots propioaren kontzeptua aurkeztuko dugu.

Jarduera honen bidez, autoezagutza, autonomia eta erantzukizuna sustatuko ditugu, bai eta erabakiak hartzea ere.

Metodologia

HASIERA

Taldean, dokumental zati bat ikusiko dugu. Gaia esperimentu sozial bat da, zeinean erabakiak hartzeko autonomia eta taldeak borondate indibidualean duen eragina aztertzen baitira. Bideoak 5 minutu irauten du, eta hemen dago:

<https://www.youtube.com/watch?v=J-pGebTtSTg>

Ondoren, beste dokumental batetik ateratako beste zati bat ikusiko dugu. Bertan, egoera jakin batzuetan nabarmentzeko, lekuz kanpo edo baztertuta sentitzeko edo huts egiteko beldurragatik ahots propioa edo norberaren iritzia ez aplikatzeak izaten ahal dituen ondorioetako batzuk ikusiko ditugu:

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

GARAPENA

Ikusi ondoren, honako kontu hauei buruz bat-banaka gogoeta egiteko eskatuko diegu: (inprimatu nahi badira, 1. eranskinean daude):

- **Nola sentitzen zara pertsona berria zarenean ezarrita dagoen talde batean?**
- **Zer egingen zenuke lehen pertsonaren egoeran bazeunde: uste duzu jaikiko zinela txistua entzutean? Zure ustez zenbat txistu beharko zenituzke taldearekin bat egiteko?**
- **Eta itxaron gelan bakarrik geratuko bazina, uste duzu jaikitzen jarraituko zenukeela bakarrik egonda ere?**
- **Inoiz zalantzan jarriko zenuke jokaera horren zergatia, edo, besterik gabe, idatzi gabeko arau moduan onartuko zenuke?**

- Zure ustez, zure berdinen taldean arau sozial batzuk ausazkoak dira, edo ez dakizu zehazki zergatik existitzen diren eta, hala ere, betetzen dituzu?
- Batzuetan, gustatzen ez zaizkizun gauzak egiten edo iritziak ematen dituzu baztertuta sentitzeko beldurragatik?
- Adibideren bat bururatzen zaizu egoera horien adierazgarri?

AMAIERA

Azaldutako horiei buruz banan-banan hausnartu ondoren, pertsona bakoitzak bere bizitzan horrela erreakzionatu duen adibide bat bilatuko du: irizpide propioari kasu egin gabe, egoera bati buruz zer iritzi duen pentsatu gabe, eta egoerari erantzun automatikoa emanez taldeari jarraitzeko.

Egoera honetan pentsatu ondoren, txandaka, pertsona bakoitzak taldearekin partekatuko du.

IRAUPENA: Ordubete.
15 minutu hasierarako.
30 minutu garapenerako.
15 minutu amaierarako.

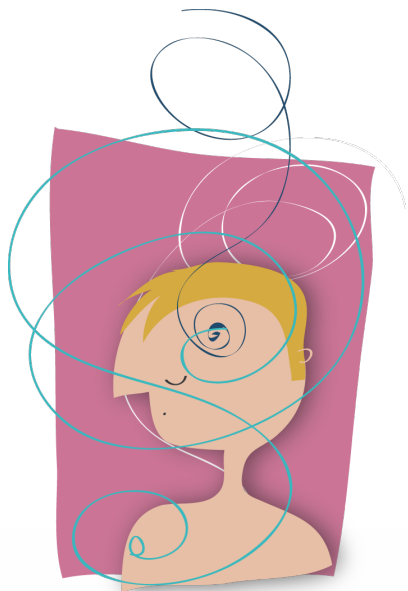
BEHAR DIREN BALIABIDEAK



Dokumental zatietarako estekak.

1º <https://www.youtube.com/watch?v=J-pGebTtSTg>

2º <https://www.youtube.com/watch?v=otLvmKzzPgw>



Eraldaketa

BARNEKO SEGURTASUN GUNEA

“Bizitza betierekoa balitz ez genuke hartan bizitasun bera jarriko”.

Eduard Punset

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Zhuangzi filosofo txinatarraren testuei buruzko azterketa eta hausnarketa. Testu horietan heriotzaz dihardu, eraldaketa prozesu bat dela ulertuta.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Heriotzak guretzat duen esanahiaz gogoeta egitea. • Heriotzarekin konektatzea, eraldaketatzat hartuta.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikasgela bost kideko taldetan banatzea. - Laguntza testuak banatzea hausnartzeko. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testuen irakurketa. - Gogoetazko solasaldia laguntzeko galderekin. - Testu bat egitea heriotzari buruz, dinamikan iradokitako argibideekin. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talde bakoitzaren eledunak egindako testua irakurriko du. - Talde gogoeta eta eztabaida.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Autoezagutza sustatzea, eta bizipen pertsonalen kudeaketa emozionalki osasungarri eta erresilienterako tresnak garatzea.

Hasi aurretik...

Heriotzaren gaia lantzen dugunean, irakasle bakoitzak kontuan hartu behar du bere taldea une horretan gai horri dagokionez zer-nolako egoeran dagoen.

Gomendagarria da jarduera hasi aurretik taldeari azaltzea jardueran heriotzaren kontzeptuaz gogoeta egingen dela.

Kontzeptua adeitsuki landu arren, baliteke taldekideren bat gaiarekiko egoera bereziki mingarri batean egotea bizipen pertsonalengatik.

Hala bada, beti errespetatu behar dugu pertsona horiek jardueran parte hartu nahi ez izatea, edo, ikusten badugu taldea, talde moduan, egoera zail batean dagoela, jarduera beste une baterako uzten ahal dugu.

Gomendagarria da proposatutako gai guztiekin lan egitea mailetatxoaren barruan, bai eta heriotzarekin ere, baina egia da irakasleek jardueraren aurretik berrikuspen txiki bat egin behar dutela, taldea une egokian dagoen ikusteko.

Garrantzitsua da oso nerabeei gogoraraztea laguntza guneak eta profesionalak dituztela, beren inguruan izaten ahal diren eritasun, heriotza edo duelu egoeretan orientatu eta laguntzeko.

Zer zertarako?

Zhuangzi filosofo txinatarraren testu batzuk aztergai eta gogoetagai izanen ditugu. Testu horietan heriotzaz dihardu, eraldaketa prozesu bat dela ulertuta. Talde txikitik banatuta, heriotzak guretzat duen esanahiaz gogoeta egingen dugu, eta taldeko besteei azalduko diegun testu txiki bat idatziko dugu.

Jarduera honen bidez, autoezagutza sustatuko dugu, eta bizipen pertsonalen kudeaketa emozionalki osasungarri eta erresilienterako tresnak garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Bost kideko taldeak egingen ditugu. Zhuangzik eraldaketari buruz egin testu hau-tatuak emanen dizkiogu talde bakoitzari (eranskinetan daude, inprimatzeko).

Labur azaltzen ahal dugu nor zen Zhuangzi. Esteka honetan aurkitzen ahal dugu filosofoari buruzko informazio gehiago:

<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/z/zhuangzi.htm>

GARAPENA

Taldeei esanen diegu arretaz irakurtzeko banatu dizkiegun testuak, eta behar adina denbora emanen diegu, hori arretaz eta zenbait aldiz egiteko, behar badute.

Ondoren, taldeei eskatuko diegu gogoetazko solasaldi bat hasteko irakurri dituzten testuei buruz. Iradokizun moduan, galdera hauetako batzuk erabiltzen ahal ditugu taldekako gogoeta bideratzeko:

- **Zer iruditu zaio testua taldekide bakoitzari?**
- **Zer sentitu dute irakurtzean?**
- **Inoiz pentsatu dute heriotza eraldaketa prozesu bat dela, edo harri-garria egin zaie interpretazio hori?**
- **Zer partekatu nahiko lukete taldearekin testuak irakurri ondoren?**
- **Uste dute heriotza ulertzeko era horrek zerikusia duela inguruan dituzten pertsonen ulertzen duten moduarekin?**
- **Zure familian zeremonia edo modu zehatzik dago heriotzari aurre egiteko?**
- **Inoiz joan dira familiarenak ez bezalako zeremonia batera?**
- **Eta bizi garen gizartean, nola ulertzen da?**
- **Zer sentimendu sortzen dizkie heriotzari buruz pentsatzeak?**
- **Beldurrarekin, tristeziarekin, amorruekin eta gisako emozioekin konektatzen ditu?**
- **Gauza dira heriotzaz zenbait modutan pentsatzeko?**
- **Irakurri ditugun testuetan, badirudi onarpenaren ikuspuntutik eta nolabaiteko lasaitasunarekin mintzatzen dela heriotzaz.**
 - **Zer eragiten die hori irakurtzeak?**
 - **Zer iritzi dute horri buruz?**

Ez da beharrezkoa galdera guztiei erantzutea, ez banan-banan, ez taldeka. Izan ere, espontaneoki sortzen ahal da solasaldia taldean, eta horrek ere balio du. Hala ere, edozein kasutan, gogoeta bideratzeko eta autogogoeta bultzatzeko egiten ahal dira galdera horiek.

Ondoren, testu txiki bat egiteko eskatuko diegu talde bakoitzari, eta horretan heriotzaz aritzeko, ulertzen duten gisan.

AMAIERA

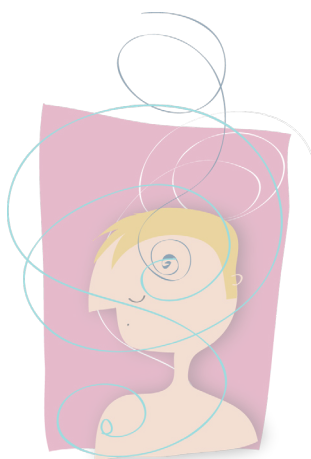
Talde bakoitzak testu bat idatzi duenean, eledun bat aukeratuko du, eta horren ardura izanen da testua gainerako taldeei goraki irakurtzea.

Talde guztiek beren testua gainerakoen aurrean irakurritakoan, gogoeta librerako tartetxo irekiko da.

Tarte horretan, pertsona bakoitzak aukera izanen du adierazteko nola sentitu den jardueran zehar, eta, testuren batek zalantzaren bat edo sentimenduren bat piztu badio, gainerako taldekideekin partekatzeke.

Hartara, pertsona bakoitzak aukera izanen du feedback txiki bat egiteko bere kideen testuei buruz, bai eta gutxitan aipatzen den baina, aldi berean, hain beharrezkoa den gai horri buruz duen ikuspegia emateko ere.

Abagunea baliatzen ahalko dugu taldeari gogorarazteko gure inguruan gertatzen ahal diren heriotza, duelu edo eritasun egoerak kudeatzen laguntzen ahal diguten profesionalak eta pertsonak daudela. Alde horretatik izaten ahal duten premiaren bat gurekin partekatzea eskainiko diegu, hezkuntza erreferenteak baikara, bai eta, behar izanez gero, orientabide egokia aurkitzen laguntzea ere.



IRAUPENA: Ordu 1.
 10 minutu hasierarako.
 30 minutu garapenerako.
 20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK

36 Eraldaketa

Hui maisua Zhuangzi maisu eta lagun ona bisitatzera joan zen, azken horren emaztea hil zenean. Eserita aurkitu zuen, baina lurrean eta hankak zabal-zabal eginda, danborra joz garbiontzi batean eta abestuz.

—Hainbeste urte emaztearekin, gero seme-alabak, zahartzarora eta orain haren heriotza. Negarrik ez egitea, tira. Baina abesten eta garbiontzi batean hatz muturrez jotzen hastea, ez zaizu gehiegi iruditzen?

*—Inola ere ez —erantzun zuen Zhuangzik—. Hil zenean ez zidala min eman uste duzu ala? Jakina eman zidala min. Baina gero pentsatu nuen: bere lehena baino lehen, bizitza falta zuen, eta ez bakarrik bizitza, gorputza ere bai, eta ez gorputza soilik, bai eta putza eta arnasa ere. Orduan, kaos hodeitsua-
 ren erdian, eraldaketa bat izan zen, eta arnasa hartu zuen. Beste eraldaketa bat gertatu zen, eta gorputza izan zuen. Beste eraldaketa bat gehiago, eta bizitza sortu zen. Eta orain berriz eraldatu da hiltzean. Dena izan da sasotik sasoirra une egokian igarotzea bezala. Orain badakit etzanda eta bakean dagoela etxe erraldoi batean. Horregatik ez dut negar egiten. Patua zer den ulertu nuenean utzi nion negar egiteari.*

17 Eraldaketak

Zi maisua ohean zegoela hiltzear, eta emaztea eta seme-alabak inguruan zituela adiaka, Li maisua iritsi zitzaion ikustera, eta kexuz zuzendu zitzaien:

—Negarrik ez! Ez zaie beldurrik izan behar eraldaketei! —eta, atearen orpoan bermatuta, orain lagun hil hurrenari begira zegoela, gehitu zuen—: Hain handia izanik Egilea, neure buruari galdetzen diot zertan eraldatuko zaituen orain, non bidali asmo zaituen, sagutxo gibela izatera, edo matxinsalto hanka izatera.

—Ez dakit, baina badakit ez duela batere zentzurik aurka egiteak. Egileak forma eman zion daukadan gorputz honi, bizitzan nekatu nau, zahartzarora hurbildu nau, eta orain heriotzan

atseden har dezadan nahi du. Bizitza maite dut, bai eta heriotza ere.

39 Batasun bakarra dago

Bizitzak heriotzari jarraitzen dio, heriotza bizitzaren jatorria da, eta ez dugu gehiago ulertzen. Bizitza bizi putza bateratzean datza, eta, heriotza, sakabanatzean. Bizitza eta heriotza bata bestearen ondotikoa badira, zeren beldur zara?

Unibertsoa izaki eta gauza guztiak bat dira. Misteriotsuak eta arraroak ederrak iruditzen zaizkigu, eta ustelduak eta gainbehera doazenak, berriz, desatseginak. Baina gogoratu usteldua eta gainbehera doana ongi bihurtzen ahal dela misteriotsu eta arraro, eta alderantziz. Ongi ulertu behar duzu esanen dizudan hau: unibertsoa putz bakar bat da. Jakintsuek, beraz, estimu handitan dute izaki ororen eta gauza ororen arteko batasun hori.

GAITAZUN SOZIALA



Nolakoa naiz?

Sarrera

Arnasketa bezala bizi gara: barrurantz (arnasa hartu) eta kanporantz (arnasa bota).

Edo, gauza bera dena, gure barne unibertsora sartzen gara atsedean hartu, geldirik egon eta gure tokia izateko, eta mundura irteten gara harremanak eduki, bizipenak izan eta bizipen horietatik ikasi nahiz sentitzeko, gure barne eremu segurura itzultzeko berriro ere, bizipen horiei tokia emate aldera. Eta berriro ere kanpora eta barrura, irten eta itzuli.

Guztiok, hazi ahala, segurtasuna ematen diguten babes geruzak garatzen ditugu, beste batzuekin elkartze asmoz mundura irteten garenean babestu gaitzaten. Gure harremanetan "bihotz irekiarekin" ez egoteko defentsa mekanismoak dira babes geruza horiek, eta, edukitako bizipenen arabera, opakoagoak eta lodia-goak izanen dira, edo iragazkorragoak eta meheagoak.

Aurreko ardatzean, barne mundu horrekin harremanetan jartzeko eta mundu horri forma zein beroa ematen hasteko gonbita egin denez, mundu sozialera nondik irteten garen miaztea eta sentitzea da oraingo honetan proposamena. Nolakoa naiz beste batzuekin harremanetan nagoenean?

Bidelagun ditugun pertsonaien edo maskaren gaineko kontzientzia hartzea da kontua, aurpegia eta izena jar diezazkiegun eta benetan garen horrekin nahas ez ditzagun.

Ardatz honetan, halaber, munduan geure tokia aurkitzeak duen garrantziaz ari-tuko gara, eta, era berean, toki hori nola hartzen dugun izanen dugu hizpide. Adin honetan talde batekoa izateak eta talde horrekin identifikatzeak duen garrantziaz hitz egingen dugu.

Eta, aurreko guztiarekin, nor bere nortasuna ez galtzeko eta norberaren ahotsa edo benetakotasuna aurkitzen joateko gakoak emanen ditugu.

ARRETAZ AZTERTUKO DITUGUN EDUKIAK

Mundurako irteera

- Nire pertsonaiak, nire itzala eta nire argia.
- Enpatia: nire emozioak harremanetan. Nire molde emozionala.
- Identitatea eta genero-rolak.
- Nire lidergoa: Nor naiz? Nori begiratzen diot?

Munduarekin topo egitea

- Mugak eta autoritatea.
- Entzutea eta komunikatzea Komunikazio moldeak.
- Nolakoa da nire ingurune afektiboa? Zer ematen dit, eta zer ematen dut?
- Nigandik zer ematen dut, zer behar dut eta nola adierazten dut?
Beharra vs kexa.
- Lagunen arteko harremanak, harreman intimoak, sexualitatea, identitatea eta sexu-joera. Harremanak izateko modu berriak.
- Taldeko rolak.

Munduan dudan tokia hartzea

- Atxikipena - bazterketa.
- Identifikazioa eta erreferente berriak topatzea.
- Lotsa, sekretuak eta tabuak.
- Sare sozialak, atxikipen sozial eta harreman estatus gisa.

2. ardatzeko jarduerak

GAITAZUN SOZIALA: NOLAKOA NAIZ?

1. Komunak

- **Enpatia.**
- Eskatzen dizut, ematen didazu, ematen dizut.
- Sarean.
- Ispilua.
- Eta abesti bat balitz...
- Sexu aniztasuna.
- Zer ari da gertatzen?
- Hirian, landan, iraganean, orainean.
- Zurekin, zu gabe, nirekin.
- Sekretu ozenak.
- **Trailerra.**

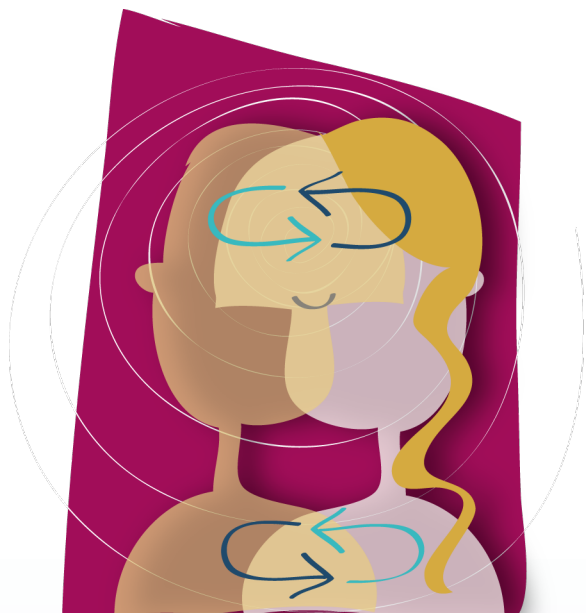
2. DBHko 1. eta 2. mailak

- Saskia.
- Play zerrenda emozio musikala.
- Hurbiltzen gaituen orbita zure.
- Zure bizkarreko koadroak.
- Betaurrekoak.
- Aurkitzen dugu.
- Zuri begira, niri begira.

3. DBHko 1. eta 2. mailak

- Diana.
- Zer diozu?
- Nori begiratzen diot?
- Nire maskararen azpian 1.
- Nire maskararen azpian 2.
- Hau bai abesti puska! 1.
- Hau bai abesti puska! 2.
- Musua.

komunak



Enpatia

MUNDURAKO IRTEERA

*“Norbaiti bihotza haustearen
beldur naiz.
-Zergatik?
-Badakidalako nola ematen duen
min”.*

Printze txikia

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Bideo baten bidez, enpatia kontzeptuaren inguruan hitz egiten eta elkarrekin konektatzen saiatuko gara.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Besteen tokian jartzeko gaitasuna sustatzea. • Besteen emozioak eta norberarenak etengabe ulertzeko gaitasunari laguntzea. • Giza harreman osasungarriak eraikitzen laguntzea.
SEKUENTZIA	Hasiera Sarreran, enpatia zer den esanen dugu, kontzeptuaren inguruko ideia jasa eginez..
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Bideo bat ikusiko dugu 02:40 minutura arte, eta gelditu egingen dugu. - Eztabaidatu egingen dugu, bideoko protagonistak film laburrean horrela jokatzeko arrazoiak ulertze aldera. - Taldeko eztabaida egingen dugu, amaiera posiblearen inguruan ados jartzeko. - Film laburraren amaiera ikusiko dugu.
	Amaiera Enpatiari buruzko gogoeta fitxa egingen dugu, banaka.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Oinarrizko gaitasun sozioemozionalak (hala nola, enpatia edo beste batzuen emozioekin konektatzeko gaitasuna), tratatu onari bide emateko.

Hasi aurretik...

Pertzepzioaren bidez edo bestearen tokian jarriz pertsona "batekin sentitzea" da enpatia. Besteen sentimenduak, pentsamenduak eta emozioak hautemateko gaitasuna da, giza harremanetarako funtsezkoa. Pertsona bat haren ikuspegitik ulertzea da kontua, ez norberarenetik abiatzea. Beste baten emozioak ulertzeko, ezinbestekoa da norberarenak ulertu eta ezagutzea.

Nerabeei besteak zaintzen eta enpatikoak izaten irakasten badiegu, giza harreman hobekak izanen dituzte bizitzan.

Eztabaidan, garrantzitsua da ikustea nork daraman ahotsa, nork hartzen duen jarrera pasiboa, nor den kementsuena eta nor saiatzen den iritzien artean bitartekotza egiten (hots, nor den liderra). Istorioaren amaiera planteatzeko unean, amaiera hori onar dadin, argudioak eskatuko dira.

Ados jartzeko arazoak badituzte, lau talde sortuko ditugu, talde bakoitzak bideoaren amaiera bat proposa dezan argudioak emanez eta enpatikoak izaten saiatuz. Lau amaieretatik bakarra aukeratuko dugu, gehiengoak hautatzen duena.

Irakasleak bitartekari aritu behar du eztabaidan, eta hitza modu parekidean eman. Halaber, elkarrizketa ordenatua eta begirunetsua izan dadin lagundu behar du, eta adostasuna baliozkotu.

Norbaitek film laburra ikusita ote duen galdetzen ahal da; hala bada, ikasle horrek eztabaida moderatzen ahalko du. Beste klaseetakoei jardueraren berri ez emateko eskatuko zaie ikasleei.

Era berean, kontua are gehiago zehazten ahal dugu, honako kontzeptu hauek bereizten laguntzeko: enpatia, sinpatia eta beste baten sentimenduen inguruko balio-iritzia edo irizpena.

Beste baten sentimenduekin konektatzea eta sentimendu horiek errespetatu eta legitimatzea da **enpatia**, gureak ez bezalakoak izan arren edo ulergaitzak iruditu arren.

Sinpatia beste baten sentimenduekin konektatzea eta sentimendu horiek baliozkotu eta ulertzea da, baina gurekin bat egiten dutenean bakarrik.

Azkenik, beste baten sentimenduak deskribatu, seinalatu, nabarmendu edo agerian jartzen ditugunean, are gehiago beste pertsona horrek horrelakorik ez egiteko eskatu digunean, ez da enpatia: **balio-iritzia** izaten da hori, edo bere intimitatean errespeturik gabe sartzeko ariketa. Oro har, balio-iritzi horrek ez dio besteari laguntzen, eta guri ere ez digu bere emozioak edo egoera ulertu eta sentitzen laguntzen ere.

Kontzeptu horiei buruzko beste bideo adierazgarri bat dago.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

Zer eta zertarako?

Oinarrizko gaitasun sozioemozional bat landuko dugu, tratu onari bide emateko: enpatia edo beste batzuen emozioekin konektatzeko gaitasuna, hain zuzen ere.

Beste batzuen tokian jartzeko gaitasuna sustatzeko eta besteen emozioak nahiz norberarenak etengabe ulertzeko gaitasunari laguntzeko erabiliko da dinamika. Giza harreman osasungarriak eraikitzen laguntzeko ere balio du.

Metodologia

HASIERA

Enpatiaren inguruko sarrera batekin abiatuko da jarduera. Kontzeptuaren inguruko ideia jasa eginen dugu hasieran. Horretarako, enpatia hitzak zer esan nahi duen galdetuko dugu, baita bere burua enpatikotzat nork duen ere.

Enpatiari buruzko sarrera garrantzitsua da, eta, horri begira, jarrera enpatikoen adibide hurbilak eman diezazkiekegu.

GARAPENA

Gero, bideo bat ikusiko dugu 02:40 minutura arte, eta gelditu eginen dugu. Une horretan, eztabaidatu eginen dugu, bideoeko protagonistak film laburrean horrela jokatzeko arrazoiak ulertze aldera. Hau da, protagonistarekin enpatikoak izatea da ideia, eta zer gertatzen zaion ulertu ahal izatea, film laburraren amaiera asmatzeko, horixe baita taldeak lortu beharreko azken helburua. Helburua lortzeko, hautatutako amaieraren inguruan ados jarri beharko dute, eta hautua justifikatu.

Ados jarri ondoren, bideoaren amaiera jarriko zaie.

<https://youtu.be/pHJJq69KL20>

AMAIERA

Enpatiari buruzko gogoeta fitxa eginen dute, banaka.

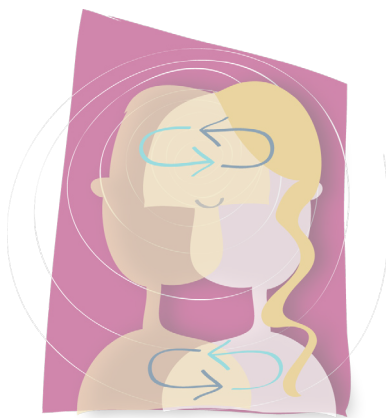
IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Bideoa ikusteko proiektorea.

Gogoeta fitxa.



Eranskina

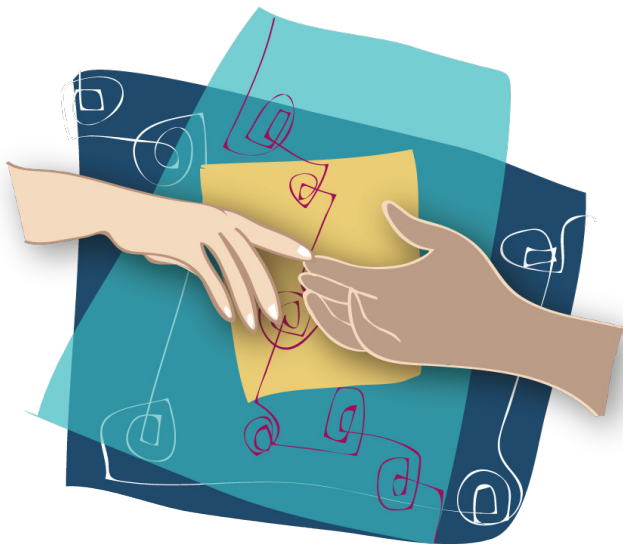
GOGOETA FITXA. ENPATIA

1. Noiz jarri zara beste pertsona edo izaki baten, familiako baten, lagun baten, ikaskide baten, kaleko baten edo animalia baten larruan azkenengo aldiz?

Agian ez zaizu erraza eginen egoera hori aurkitzea. Beste baten larruan jartzen garenean, pertsona horri gertatzen zaiona sentitu edo ulertzen ahal dugu, besterik egin beharrik gabe.

2. Itxi begiak pixka batez, eta ikusi, gogoratu. Orain, bizi izandako egoera hartatik garrantzitsua iruditzen zaizun zerbait idatzi, marraztu edo irudikatu.

Egoerarik bururatzen ez bazaizu, galde iezaiozu zeure buruari robota ote zaren. Enpatia gainerakoekin sentitzeko modua da; horrela sentitzen dugunean, elkarrengandik hurbil sentitzen ahal gara, eta giza tribu bihurtzen gaitu horrek.



Eskatzen dizut, ematen didazu, ematen dizut

MUNDUAN DUDAN TOKIA HARTZEA

“Beti ezin ditzakegu gauza handiak egin, baina beti egiten ahal ditugu gauza txikiak maitasun handiz”.

Madre Teresa de Calcuta

“Gure ahuleziagatik arreta bereziz tratatu izanaren oroitzapena da samurtasuna”.

Paul Valéry

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Mugikorraren bidez, afektua emateko mezu bat eta afektua jasotzeko beste bat bidaliko dizkiegu agendako bost kontakturi. Claude Steiner-en “Pelusas calientes” ipuina irakurriko dugu.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Afektuzko eta aitortzazko adierazpenak egiten, eskatzen, jasotzen eta onartzen ikatea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Claude Steiner-en “Pelusas calientes” ipuina irakurriko du irakasleak. - Talde gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mugikorrak aterako dituzte. - Zerrendako launa kontaktu aukeratuko dituzte, eta irakasleak ikaskide baten izena emanen die, ausaz. Gero, mezu bat bidaliko diete bost kontaktuei: <ul style="list-style-type: none"> · Kontaktuei ezin zaie esan dinamika bat denik. · Dinamikan adierazten den mezua bidaliko dute. - Beste lau kontaktu aukeratuko dituzte, eta ikasgelako beste baten izena emanen zaie, ausaz. Behean adierazten den mezua bidali beharko dute.
	<p>Amaiera</p> <p>Gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Pertsonen arteko harreman aberatsak, tratu ona, ikasgelako giro ona eta talde kohesioa sustatuko ditugu, bizitzan garrantzitsuak diren pertsonenganako eta ikaskideenganako estimuzko begiradatik eta aitortzazko hitz polit eta atseginetatik abiatuta.

Zer eta zertarako?

Afektuzko eta aitortzazko adierazpenak egiten, eskatzen, jasotzen eta onartzen ikasteko jarduera da.

Pertsonen arteko harreman aberatsak, tratu ona, ikasgelako giro ona eta talde kohesioa sustatuko ditugu, bizitzan garrantzitsuak diren pertsonenganako eta ikaskideenganako estimuzko begiradatik eta aitortzazko hitz polit eta atseginetatik abiatuta.

Metodologia

HASIERA

Irakasleak Claude Steiner-en "Pelusas calientes" ipuina irakurriko du.

Hainbat bertsio daude. Integral aldizkariko hau iradokitzen dugu:

<https://www.larevistaintegral.net/pelusas-calientes-y-espinas-frias/>

Talde eztabaida txiki bat egitea proposatuko dugu:

- Zer dira "bilo beroak"?
- Zer ematen dute?
- Beharrezkoak dira?
- Bizitzan nahikoak dauzkate?
- Badakite ematen?
- Badakite behar dituztenean eskatzen?
- Erraz eta atseginez eman eta jasotzen dituzte? Zein testuingurutan edo zein pertsonarekin daude ugari, eta zein testuingurutan edo zein pertsonarekin daude gutxi?
- Badakite beren buruari ematen?
- Jasotzen dituztenean, badakite eskerrak ematen?

GARAPENA

1º Lehenik, bost "bilo bero" eman beharko dizkiete kontaktuen zerren dako bost pertsonari, WhatsApp bidez.

Pertsonetako batek ikaskidea izan beharko du, baina ausaz egokituko da. Ikasle bakoitzari ikaskide bat tokatuko zaio, ausazko metodoren bat erabiliz.

Gainerako lau pertsonari ezin izanen diete esan klaseko jarduera badenik.

Ahalik eta gutxien hitz egin beharko dute: agur batekin hasiko dira, eta, jarraian, honako esaldi hau bidali:

Badakizu zer gustatzen zaidan ikaragarri zugandik? Ondoren, ikaragarri gustatzen zaien hori idatzi beharko dute. Mezu polit, baikoreta atsegina izan beharko du, bost pertsona horiei oparitu eta bidaltzeko modukoa. Orrian jasoko dituzte bidalitako mezuak (pertsonei bakoitzarengandik gustatzen zaien hori).



2º Bigarrenik, bost "bilo bero" eskatu beharko dizkiete kontaktuen zerrendako bost pertsonari, WhatsApp bidez.

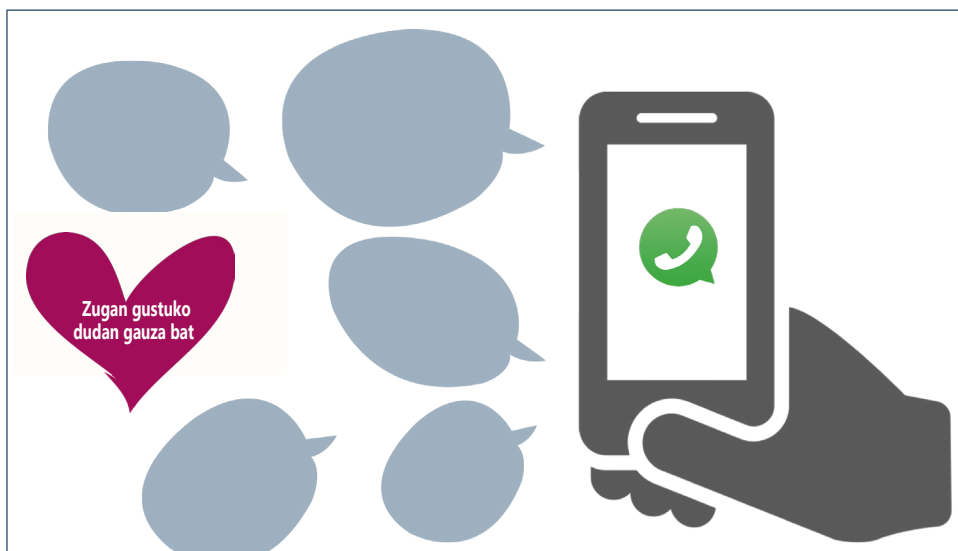
Pertsonetako batek ikaskidea izan beharko du, baina ausaz egokituko da. Ikasle bakoitzari ikaskide bat tokatuko zaio, ausazko meto-doren bat erabiliz. Gainerako laurak beste batzuk izanen dira (hau da, ezin izanen dira aurreko laurak izan), eta ezin izanen diete esan klaseko jarduera bat denik.

Ahalik eta gutxien hitz egin beharko dute: agur batekin hasiko dira, eta honelako zerbait esan:

Mesede bat eskatu nahi nizuke, ahal eta nahi baduzu egin dezazun. Nigandik asko edo izugarri gustatzen zaizun zerbait esanen zenidake, mesedez?

Ikaskideari bidali beharreko mezuak polita, baikorra eta atsegina izan behar duela azpimarratu, eta berdin duela nor egokitzen zaien.

Orrietan idatziko dituzte jasotzen dituzten mezuak.



IRAUPENA: Jarduera ordubete irauteko programatuta dago.
20 minutu hasierarako.
20 minutu garapenerako 20 minutu amaierarako

BEHAR DIREN BALIABIDEAK

“Las pelusas calientes” ipuina:



<https://www.larevistaintegral.net/pelusas-calientes-y-espinas-frias/>



Telefono mugikorrak.

- 1. eta 2. orriak.
- 1. eranskina: 1. orria.
- 2. eranskina: 2. orria.

AMAIERA

Bi jarduerak egin ondoren, honako galdera hauek eginen dizkiegu, banan-banan eta taldean gogoeta egin dezaten:

- **Nola sentitu dira jarduera egitean? Zein emozio sentitu dituzte?**
- **Zer kostatu zaie gehien? “Biloak” eman ala jasotzea?**
- **Kontaktuek nola erantzun dute? Txokatu egin dira? Onartu eta eskertu egin dituzte?**
- **Zerbaitek harritu ditu?**
- **Jaso dutenetik zerk hunkitu ditu gehien? Zer gustatu zaie gehien?**
- **Zer ondorio atera dituzte?**
- **Hemendik aurrera laztan gehiago eman eta eskatuko dituzte?**

Informazio osagarria

Jarduera honek lotsa pitin bat eragin dezake hasieran, eta baliteke zertxobait kostatzea (bereziki, ikasle batzuei); hala ere, oro har, oso gustagarria izaten da, eta atsegina. Erantzunak iristen hasten direnean, sekulako emozio karrusela sortzen da taldean; hunkitu eta zirraratu egiten dira.

“Sarritan, dezente kostatzen zaigu elkarri gauza politik esatea edota aitortzazko esaldi edo hitz atseginak esatea, baina ez zaigu nekeza egiten elkarri izen ona kentzea edo gaitzespen nahiz kritika erasokor eta mingarriak egitea, inolako konturik edo begirunerik gabe, gainera. Alabaina, gaitasun sozial saihestezinetako bat da elkar ongi tratatzen ikastea, tratu onaren zutabeetako bat baita. Bizitzako eremu eta harreman guztietan sustatu behar dugu tratu ona, ezin hobeki tratatzen gaituztenean gaizki tratatzen gaituztenean baino zoriontsuago sentitzen garelako, hobeki funtzionatzen dugulako, taldeetan hobeki sartzen garelako eta gure onena emateko gaitasun handiagoa izaten dugulako. Ezin hobeki tratatuak izateko eskubidea dugu, bai eta besteak berdin tratatzeko betebeharra ere”.

Eva Bach

Claude Steiner-en esanetan, “bilo beroak” edo “laztanak” (Transakzio Analiak horrela izendatzen baititu) ez dira beti aske ibiltzen, ezta elkar maite dutenen artean ere. Gure oinarrizko izateak “bilo” edo laztan ugari eskatzen ditu. Erraza eta gustagarria izan beharko luke “biloak” edo laztanak eman eta jasotzea. Gutxitan sentitzen gara afektua eta maitasuna zabal-zabal adierazteko aske. Inhibizioak ez dira emateko unean bakarrik agertzen, asko kostatzen baitzaigu laztanak onartu eta eskatzea, eta bereziki uzkurak gara laztanak geure buruari emateko orduan.

Askotariko aitzakiak erabil ditzakegu biloak edo laztanak ez emateko: “Badakizu maite zaitudala”, “Zenbat aldiz esan beharko dizut?”, “Zugatik egiten dudanarekin adierazten dizut nire maitasuna edo nire laguntasuna”...

Halaber, asko kostatzen zaigu (baita gehiago ere!) jasotzen ditugun laztanak onartzea. Batzuek ematen dizkieten laztanak arbuatzen dituzte: “Ez dut merezi”, “Egin edo egiten dudanak ez dauka inongo meriturik”, “Ez nauzu ongi ezagutzen; ongi ezagutuko baninduzu, ez zenuke hain iritzi ona edukiko, edo ez zenuke nire inguruan gauza bera pentsatuko”, “Maite nauzulako edo begi onez begiratzen didazulako esan didazu hori, baina ez da egia”, “Oso atsegina zarelako esan didazu, jende guztiari gauza politik esaten dizkiozulako edo gauza politik esaten trebea zarelako”, “Baita zu ere, edo zu ni baino gehiago” eta abar.

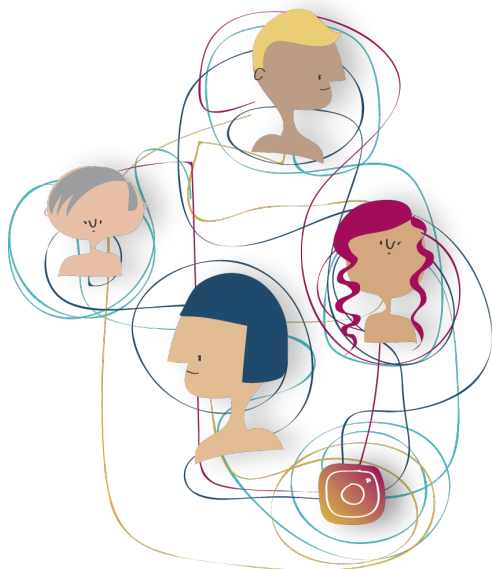
“Laztanaren” praktikari esker, zailtasunak eta espantu sententzioa deuseztatzen joango dira, eta ongizate sentipen atsegina sortuko digu, bai norbanakoaren mailan, bai taldearen mailan.

I. eranskina



2. eranskina





Sarean

MUNDURAKO IRTEERA

“Erraza da besteak epaitzea, norberak bizipen hori sufritu ez duenean”.

Isabel Allende

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Sare sozialen erabileraren inguruan hausnartuko dugu, esteka batzuk ikusiz eta eztabaida sortuz.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Sare sozialek eragiten digutenaren gainean kontzientziatzea. • Sare sozialen erabilera arduratsua bultzatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinamika azalduko dugu, eta zein aukera egin nahi dugun erabaki. - Bideoak ikusiko ditugu, eta nola sentitu garen adierazteko emozio edo hitz bat idatziko dugu, modu anonimoan. - Papera irakasleari emanen diote, eta hark arbelean idatziko du guztia. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borobilean eseriko gara, eta zerrenda irakurriko dugu. - Talde gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin. - Benetako adibideak jarriko ditugu, benetan bizitakoak, bideoan ikusitakoaren antzekoak. - Talde gogoeta egingen dugu, iradokitako ohar lagungarriekin. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adibideak eman ondoren, talde gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin. - Kartoi mehe batean, sareetan egin daitezkeen 10 jarduera osasungarri jasoko dira. - Adostutako dekalogoia ikasgelan jarriko da, ikusgai egon dadin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gaitasun digitalak; hala nola, hauek: sareak modu osasungarrian erabiltzeko gaitasuna eta zintzotasunean nahiz errespetuan oinarritzen den eta, aldi berean, norberaren identitatearekin koherentea, bateragarria eta orekatua den nortasun digitala sortzeko gaitasuna. - Birtualki modu enpatiko eta adierazgarrian komunikatzeko eta elkarreraginean aritzeko gaitasuna, baita norberaren eta besteen intimitatea, pribatutasuna, datu pertsonalak, osasuna eta ongizate fisiko zein psikologikoa babesteko gaitasuna.



Dinamika honek bi aukera dauzka. Normalean baino denbora gehiago behar da). Oharra: saioari ekin aurretik, irakurri dinamikaren planteamendu ezberdinak, zein egin erabakitzeke.

Zer eta zertarako?

Sare sozialen inguruko gogoeta egiten duten esteka batzuk ikusi ondoren, sare sozialek nola eragiten diguten eta sare sozialen erabilera arduratsua nola sustatzen ahal den eztabaidatuko dugu.

Gaitasun digitalak garatuko ditugu; hala nola, hauek: sareak modu osasungarrian erabiltzea eta zintzotasunean nahiz errespetuan oinarritzen den eta, aldi berean, norberaren identitatearekin koherentea, bateragarria eta orekatua den nortasun digitala sortzea.

Birtualki modu enpatiko eta adierazgarrian komunikatzeko eta elkarreraginean aritzeko gaitasuna trebatuko dugu, baita norberaren eta besteen intimitatea, pribatutasuna, datu pertsonalak, osasuna eta ongizate fisiko zein psikologikoa babesten ikasi ere. Montse Jimenezek "teknologiari bihotza jartzeari" buruz hitz egiten du.

Metodologia

Jarduera honetan, sare sozialen erabilera onaren inguruan kontzientziako kanpaina batzuetatik hautatutako zatiak ikusiko ditugu.

Zati horietan, nerabezaroan sare sozialak gaizki erabiltzearen ondoriozko arrisku batzuk azaltzen dira.

Horietan oinarrituta, eztabaida sortuko dugu ikasgelan, guztion artean hausnar dezagun gai horien inguruan, egon litezkeen irtenbideen inguruan eta erabilera txarra prebenitzeko edo erabilera txar horren ondoriozko egoerak konpontzeko dauzkagun tresnen inguruan.

Ikasleekin jorratzeko interesgarritzat jo ditugun lau gairen inguruan multzokatu ditugu bideoak. Bideo bakoitzaren ondoan, edukia zehaztu dugu, irakasleak erabaki ahal izan dezan jarduera nola garatu.

Dinamika bideratzeko bi modu proposatzen ditugu:

- 1.** Bideoak film laburrak dira, minutu bat eta hiru minutu artekoak. Hala, dinamika hau garatzeko modu bat izan daiteke bideo guztiak ikustea eta, ondoren, taldearen ustez aipagarriena denaren inguruko talde gogoeta bultzatzea. Hala egitekotan, 25 minutu beharko lirateke edukia ikusteko, eta gainerako zatia talde gogoeta egiteko.

2. Gai bakarra hautatzea eta saioan horren inguruan aritzea da beste aukera. Halaber, hainbat saio erabil ditzakegu, taldeak une horretan duen egoera dela-eta sare sozialen inguruan sakontzea interesatzen bazaigu.

Kasu horretan, hasi aurretik, irakasleak lau gaien artean bat hauta dezake, edo taldeari galdetu zein jorratu nahi duen.

Honako hauek dira sare sozialen inguruan proposatzen ditugun lau gaiak:

- **Sare sozialetan ezkututzen diren arriskueta batak:**

- **¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto? - YouTube**

Beste batzuei argazkiak bidaltzearen arriskua, nahiz eta hurbileko jendea izan.

- **¿Se esconde tu pareja ideal en internet? - YouTube**

"Interneten ligatzearen" eta *grooming* deritzonaren arriskuen inguruko esperimientua.

- **Think Before You Post subtulado en español - YouTube**

Pentsa ezazu, sareetara igo aurretik. Sare sozialetara edukia igo aurretik ez hausnartzearen ondorioei buruzkoa da.

- **Gure identitate birtuala nola aldatzen den eta bizitza errealean eginen ez genituzkeen gauzak egitera nola eraman gaitzakeen, gauza horiek guretzat eta beste pertsona batzuentzat kaltegarriak izan daitezkeen arren:**

- **Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality - YouTube**

Sare sozialetako nortasunari eta benetako nortasunari buruzkoa da.

- **¿Eres la misma persona en redes sociales? - YouTube**

Esperimentu soziala, sareetan nola jokutzen dugun eta bizitza errealean inoiz eginen ez genituzkeen erasoak zer dela-eta egiten ditugun azaltzen duena.

- **No lo digas por Internet - YouTube**

Aurrez aurre esanen ez zenituzkeenak ez itzazu sareetan esan.

- **Mugikorrek, batzuetan, harrapatu egiten gaitu, eta bizitzen ari garena edo hurbil ditugun pertsonak galtzea eragiten digu horrek:**

- **<https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8>**

Mugikorra etxean ahaztu duen baten eguna kontatzen du.

- **https://www.youtube.com/watch?v=VKx_aSm9bkE**

Esperimentua: guraso batzuek ez diete arreta osoa ematen seme-alabei hitz egiten dietenean, telefono mugikorrarekin daudelako.

- **Harreman afektiboetan ziberkontrola egotearen inguruko arriskuari buruzkoa da:**

- **Cibercontrol. No permitas que nadie controle tu vida - YouTube**
Ziberkontrola harreman afektiboetan: ikusi eta saihestu.
- **https://www.youtube.com/watch?v=8tmB-wF_I3c**
WhatsApp-eko mezuen kontrola eta kontrol horren ondorio txarrak.

HASIERA

Saioan sare sozialen inguruan eta sare sozialen erabileraren inguruan hausnartuko dugula esanen diogu taldeari. Bideo guztiak ikusi nahi ditugun edo, bestela, proposatutako lau gaietatik bakarra landu nahi dugun erabakiko dugu.

Erabakia hartu ondotik, hautatuko bideoak ikusiko ditugu.

Ikasle bakoitzak orri batean modu anonimoan idatziko du nola sentitu den bideo hautaketa ikustean, emozioen bat irudikatzen duen hitz bat erabiliz. Papera irakasleari emanen diote.

Gero, hitz guztiak idatziko ditugu arbelean.

GARAPENA

Borobilean eseriko gara, eta ozen irakurriko dugu arbeleko zerrenda. Honako galdera hauen inguruan hausnar dezatela eskatuko diegu ikasleei:

- **Arbeleko zerrendan zein emozio dira nagusi?**
- **Antzekoak dira?**
- **Norbaitek taldearekin partekatu nahi du zergatik hautatu duen emozio zehatz hori?**

Ondoren, txandaka, bideoetan ikusitako egoeraren batek gogora ekarritako adibideren bat jar dezatela esanen diegu; hots, haiek edo hurbileko norbaitek bizitako adibideren bat jar dezatela.

Ikasleek parte hartzeko gogoeta unea irekiko dugu, beren bizipenak parteka ditzaten, eta taldean zein egoera azaleratzen diren edota zer-nolako hausnarketak sortzen diren ikusiko dugu.

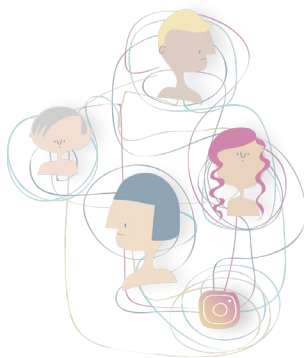
AMAIERA

Parte hartu nahi zutenen adibideak entzun ondotik, honako galdera hauen inguruan hausnartuko dugu, taldean:

- **Zein tresna edo estrategia ezagutzen ditugu horrelako egoerak prebenitu edo konpontzeko?**
- **Sare sozialak osasuntsu erabiltzeko jarduera onen zerrenda bat eginen zenukete guztion artean?**

Taldearen ekarpenekin eta irakaslearen bitartekaritzarekin, sareak erabiltzeko **hamar jarduera osasungarri** zerrendatuko ditugu gutxienez. Kartoi mehe handi eta ikusgarri batean idatziko dugu zerrenda, eta ikasgelan esekiko dugu, egunero ikusi ahal izan dezagun.

Zerrendarekin hasteko, adibideren bat jartzen ahal dugu; adibidez: "sareetara edukiak igo aurretik, hausnartu, eta balora itzazu edukiok izan ditzaketen ondorioak", edo "kontuz ibili informazio pertsonala emateko orduan", edo "sare sozialak erabiltzeko denbora mugatu ezazu, gauza garrantzitsuak alboratu ez ditazun" eta abar.



IRAUPENA: 2 ORDU. Jarduera bi orduko saio batean egitea gomendatzen dugu, edukian sakondu ahal izateko. Hala ere, taldearen eta denboraren premietara egokitu daiteke, eta ordubeteko saioa egin, garapen denborak murriztuz eta amaiera erdian sartuz.

A aukera: Eduki osoa ikusiko dugu, eta modu irekia-goan hausnartuko.

Hasiera: 30 minutu.

Garapena: 45 minutu.

Amaiera: 45 minutu.

B aukera: Lau gaietako bat hautatuko dugu, eta saioan landu.

Hasiera: 10 minutu

Garapena: 50 minutu.

Amaiera: ordubete.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Bideoetarako estekak eta proiektorea.



Arbela.



Kartoi mehea eta koloretako errotuladoreak, zerrenda egiteko.

Informazio osagarria

Sare sozialak eta teknologia berriak arduratsu erabiltzeari buruzko informazio gehiago izateko, honako esteka hauek proposatzen ditugu, hainbat baliabide hezitzaile, gomendio eta aholku ematen dituzte-eta.

<https://www.pantallasamigas.net/>

<https://gaptain.com/>



Ispilua

MUNDURAKO IRTEERA

“Beguritzen didazunean / nire begiak giltzak dira”.

Alejandra Pizarnik

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Ispiluaren islaren bidez, beharbada itzalpean zeuden ezaugarriak aurkituko ditugu geure buruarengan.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Ikusten gaituztela senti dezagun interdependentziak eta besteen beharrak duten garrantziaren gaineko kontzientzia hartzea. • Geure burua “ikustea” eta geure burua hobeto ezagutzea. • Gorputzaren gaineko kontzientzia hartzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Mahaiak eta aulkiak kenduko ditugu, eta musikarekin ibili, erritmoa 1etik 10era aldatuz.</p> <p>Garapena - Bikoteak eginen ditugu, eta aurrez aurre jarriko gara. - Batak istorio bat kontatuko du, eta besteak ikaskidearen jarrerak eta keinuak imitatuko ditu; ispilua izanen da. - Bakoitzak hiru aldiz kontatuko du istorio bat, minutu batez, eta, kontatzen duen bakoitzean, kontsigna ezberdin bat izanen du. - Ispiluaren txanda da orain: narratzaileak kontatu duen istorioa kontatuko du, eta haren keinuak egin, ahalik eta zehatzenean. - Rolak aldatuko dituzte, eta dinamika bera egin.</p> <p>Amaiera Gogoeta eginen dugu bikoteka, galdera lagungarriekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Empatia, entzute aktiboa eta sentimenduen adierazpena. - Gaitasun sozioemozionalak eta autoezagutzarako gaitasunak.

Zer eta zertarako?

Dinamika honekin, ikusten gaituztela sentitzeko, geure burua "ikusteko" eta geure burua hobeto ezagutzeko orduan interdependentziak eta besteen begiradak duten garrantziaz jabetuko gara, besteen bitartez hazten baikara. Ispiluaren islaren bidez, beharbada itzalpean zeuden ezaugarriak aurkituko ditugu geure buruarengan.

Enpatia, entzute aktiboa eta sentimenduen adierazpena sustatuko ditugu. Gaitasun sozioemozionalak eta autoezagutzarako gaitasunak trebatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Berotzeko, musikarekin ibiltzen hasiko gara, erritmoa aldatuz. Irakasleak pausoen abiadura markatuko du, 1etik 10erako erritmoan: 1a pausorik motelena izanen da, eta 10a azkarrena. Beroketa honekin, gorputzaren gaineko kontzientzia hartuko dugu, eta jarduera hasi aurretik giro lasaia sortuko.

GARAPENA

Bikoteka, aurrez aurre eseriko gara, eta narratzailea nor izanen den eta ispiluarena nork eginen duen zehaztuko dugu: ispiluak "benetako ispilua balitz bezala" jardun beharko du.

Ispiluarena eginen duenak ikaskidearen jarrera eta keinuak imitatuko ditu. Kontua ez da ikaskidea barregarri uztea edo bestearen imitazio komikoa egitea, ahalik eta modu naturalenean egitea baizik.

Gero, narratzaileak minutu bateko narrazio txiki bat kontatuko du. Hiru aldiz eginen du, jarraian:

1. Lehenengo txanda: ispiluak arretaz begiratuko dio, eta istorioaren xehetasunak gogoratzen saiatuko da, baita narratzailearen keinuak eta aurpegiera ere.
2. Bigarren txanda: narrazio bera kontatuko du, eta ispilua haren keinuak eta mugimenduak imitatzen saiatuko da.

3. Hirugarren txanda: ispilua ahoa mugitzen eta narratzailearen keinuak eta mugimenduak egiten saiatuko da.

Hiru txandak amaitutakoan, ispiluaren txanda izanen da.

Ispiluak ahalik eta zehatzenen kontatuko du entzundako istorioa, eta narratzailea imitatzen saiatuko da, ahal duen modurik errealenean.

Prozesua amaitu eta gero, rolak aldatuko dituzte, eta narratzailea ispilu eta ispilua narratzaile bihurtuko dira.

Hainbat aldiz egin dezakegu jolasa, kontsignak aldatuz:

1. Lehenengoan, goian adierazi dugun bezala, eguneroko bizitzako istorio labur bat kontatzea da kontsigna.
2. Bigarrenean, duela gutxi bizitako egoera emozional bat kontatu dezala eskatuko zaio narratzaileari.
3. Hirugarrenean, txikitako ipuin bat kontatu beharko du, protagonista bera izanik.

AMAIERA

Bikoteka amaituko da jarduera, honako galdera hauen inguruan hausnartzeko:

- **Zer ikusi dut ispiluan?**
- **Ikaskidearen imitazioak nik neure buruaz dudan irudiaren antza dauka?**
- **Nola sentitu naiz?**
- **Zerk sentiarazi nau gaizkien edo zer gustatu zait nire islatik gutxien?**
- **Zerk sentiarazi nau ongien edo zer gustatu zait nire islatik gehien?**
- **Zein roletan sentitu naiz erosoago? Zergatik?**

IRAUPENA: Jarduerak ordubeteko iraupena du.
Hasierarako, 15 minutu erabiliko ditugu.
30 minutu garapenerako.
15 minutu amaierarako.



Eta abesti bat balitz...

MUNDUAN DUDAN TOKIA HARTZEA

“Memoria idatzietan zintzotasuna bilatzeak ez dauka zentzurik. Hobe litzateke egileak bere buruaren eta munduaren zer bertsio hautatu duen galdetzea, beti hautatzen ahal delako”.

Wisława Szymborska

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Musika talde gustukoenen eta haien abestien bidez, musika horrek sorrarazten dizkien emozioen inguruan hausnartuko dute.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure talde gustukoenen musikak maila emozionalean nola mugitzen eta ordezkatzeko gaituen esploratzea. • Bizipen musikal eta sentimental horietako batzuk taldearekin partekatzea. • Musikaren bidez emozioekin bat egitea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Mahaiak eta aulkiak kenduko ditugu, eta ikasgelatik ibiliko gara, iradokitako abesti bat entzunez. Argibide batzuk emanen dizkiegu, erlaxatu daitezten eta musikarekin bat egin dezaten.</p> <p>Garapena - Mahaiak eta aulkiak beren tokian jarriko ditugu, eta bakoitzak bere tokia hartuko du. - Iradokitako galdera lagungarriekin, hautatutako talde edo abeslariaren inguruan hausnartuko dute.</p> <p>Amaiera Borobilean, bakoitzak bere musika taldea aurkeztuko du, eta haren abesti baten zati bat aukeratu. Hautu hori zergatik egin duen eta abestiak zer emozio pizten dizkion azalduko du.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Berdinen arteko tratua ona, komunikazio osasungarria eta auto-ezagutza.

Zer eta zertarako?

Gure talde gustukoenen musikak maila emozionalean nola mugitzen eta ordezkatzeko gaituen esploratuko dugu, eta bizipen musikal nahiz sentimental horietako batzuk partekatuko ditugu taldearekin.

Dinamika honen bidez, berdinen arteko tratu ona, komunikazio osasungarria eta autoezagutza sustatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Iradokitako abestia jarriko dugu, edo antzeko bat:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uOYNa6mf-s>

Ikasgelatik oinez, gorputza erlaxa dezatela eta entzuten ari diren musikak transmititzen eta sentiarazten dienarekin bat egin dezatela esanen diegu. Taldea urratsak musikara egokitzen saiatuko da, eta gorputza aske mugitzeko nahiz harekin adierazteko aholkatuko diogu.

GARAPENA

Bakoitza bere mahaira itzuliko da, eta erantzun beharreko galderak jasotzen dituen fitxa emanen diegu. Bizitzako une honetan zerbait mugiarazten dieten edo benetan ordezkatzeko dituzten artista batzuk edo bakarra hautatuko dute.

Gero, artista horren edo horien diskografian, galderei erantzuten dieten abestiak bilatuko dituzte. Abestiaren hautu bakoitza abesti horrek sentiarazten dienarekin lotuta egonen da. Adibidez, galdera "Lagunei dagokienez nola sentitzen naiz?" baldin bada, abestiak ez du zertan laguntasunaz hitz egin: lagunekin eta haiekin dugun harremanarekin lotzen ditugun sentimenduak transmititu behar dizkigu.

Galdetegiari erantzuteko, ikasleek Interneten bilatuko dituzte abestiak, eta abestien zatiak entzuten dituzte, erantzunak ahalik eta gehien doitzeko.

Honako hauek dira erantzun beharreko galderak (1. eranskinean ere topatuko ditugu, inprimatu eta banatu ahal izateko):

1. Zein artista/talde aukeratu duzu? Zergatik? (Ez da zertan bakarra aukeratu; bi edo hiru aukeratzeko ahal dira).
2. Bere diskografiako abesti guztien artean, hauta itzazu alderdi hauek hobekien irudikatzen dituztenak:
 - Nola sentitzen naiz gaur?
 - Nola sentitzen naiz lagunei dagokienez?
 - Nola sentitzen naiz familiari dagokionez?
 - Zein abesti aukeratuko nuke maitemintzeko?
 - Zein abesti aukeratuko nuke triste dagoen norbaiti laguntzeko? Eta ni triste banago?
 - Zein abesti aukeratuko nuke amorratuta egonen banintz?
 - Zein abesti aukeratuko nuke etxera itzuli eta atsedean hartzeko?

AMAIERA

Borobilean jarriko gara, bateratze lanerako. Bakoitzak gehien gustatzen zaion artista edo taldea aurkeztuko du, eta abesti bat aukeratu du, ikaskideei zati bat jartzeko. Gero, abesti hori zergatik aukeratu duen eta zein sentimendurekin lotzen duen azalduko du.

IRAUPENA: 10 minutu hasierarako, 30 minutu garapenerako, 20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Internetera konektatuta dagoen ordenagailu edo smartphone bate.

Entzungailuak (guztien musika aldi berean entzun ez dadin).



Beroketarako audioa:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uOYNa6mf-s>

Jardueraren fitxa (eranskina).

Informazio osagarria

Nerabezaroan, nork bere nortasuna bilatzeko eta autonomia eskuratzeko aldaketak bizi ohi ditugu, nolakoak garen eta nolakoak izan nahi dugun zehazten lagunduko diguten erantzunen bila.

Bizitzako une horretan, musika oso garrantzitsua izaten da, nerabeek musikaren bidez identifika eta ezagut baitezakete beren burua eta, aldi berean, askotariko emozioak senti baititzakete musika kanpoko munduaren eta unibertso pertsonalaren arteko zubi gisa erabiliz.

Hala, musikak nerabezaroan bi eginkizun dituela esan genezake. Batetik, sozializatzeko eta talde batekoak direla sentitzeko elementua da (taldeko atxikipena oso garrantzitsua da, kidetasunak partekatzeko gunea baita). Bestetik, bereizteko elementua da, berdinen arteko taldearekin partekatzen dugun ideologiak bestelako joera kultural eta beste talde batzuekiko ezberdintasuna markatzen duelako.

Jarduera honen bidez, ikasleek beren emozioak ezagut ditzaten lagunduko dugu, artearen eta musikaren bidez. Halaber, emozioak eta ideiak partekatu eta komunikatu ahal izateko trebetasunak garatuko ditugu, haientzat garrantzitsuak diren kultur erreferenteak bitartekari modura erabiliz.

Bestalde, taldearekiko eta adiskideen interesekiko entzute aktiboari bide emanen diogu. Era berean, talde mailan nahiz norbanakoaren mailan identifikatzen gaituzten elementu batzuk esploratuko ditugu, kulturaren bidez.

Jarduera hau egiteko, Internetarako konexioa eta ordenagailua beharko ditugu, baita entzungailuak ere. Jarduera egin aurretik, dinamika eginen dugun egunerako bi gauza horiek prest eduki ditzatela eskatuko diegu ikasleei.

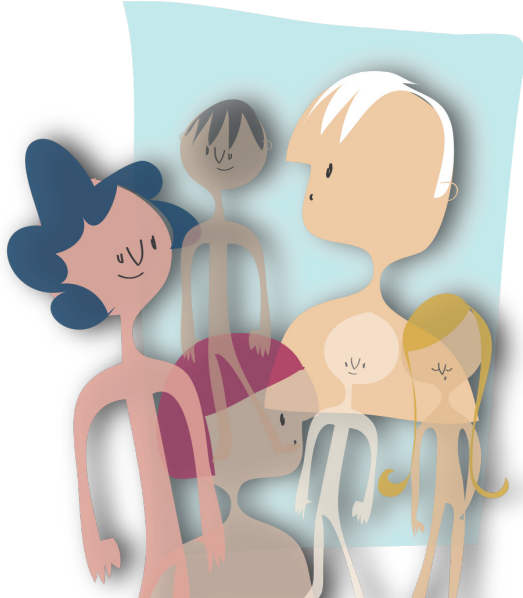
Ikasle guztiek bitarteko horiek lortzea zaila dela uste badugu, jarduera egokitzen ahal dugu: taldeak egin ditzatela eskatuko diegu, informazioa bilatzeko orduan baliabideak parteka ditzaten.

Eranskina

1. Zein artista/talde aukeratu duzu? Zergatik?

2. Bere diskografiako abesti guztien artean, hauta itzazu alderdi hauek hobekien irudikatzen dituztenak:

- **Nola sentitzen naiz gaur?**
- **Nola sentitzen naiz lagunei dagokienez?**
- **Nola sentitzen naiz familiari dagokionez?**
- **Zein abesti aukeratuko nuke maitemintzeko?**
- **Zein abesti aukeratuko nuke triste dagoen norbaiti laguntzeko? Eta ni triste banago?**
- **Zein abesti aukeratuko nuke amorratuta egonen banintz?**
- **Zein abesti aukeratuko nuke etxera itzuli eta atsedean hartzeko?**



Sexu aniztasuna

MUNDUAREKIN TOPO EGITEA

“Gutako bakoitzaren bizitza askatasun garbi eta gardena izatea gustatuko litzaidake”.

Simone de Beauvoir

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Sexu aniztasunaren inguruan hausnartuko dugu, eta azalpenezko dokumental labur bat ikusi.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Errespetuzko eta tolerantziatzko giro emozionalki osasungarriak sustatzea, sexu aniztasuna aitortuz eta sexu aniztasunak planteatzen dituen aukera guztiak ulertu eta integratuz.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bost laguneko taldeak eginen ditugu. - Sexu aniztasunaren inguruan dituzten ideiak partekatuko ditugu, galdera lagungarriekin. - Gaiaren inguruko hiru zalantza idatziko ditugu txartel batean, eta eskuineko taldeari emanen diogu. - Talde bakoitzak jaso duen txartela irakurriko du. <p>Garapena</p> <p>Dokumental laburra ikusiko dugu: ¿Qué es la diversidad sexual?</p> <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zalantzei erantzunen diegu. - Talde bakoitzak bozeramaile bat aukeratu du, eta talde handian azalduko dituzte erantzunak. - Eztabaida irekiko dugu. - Gogoeta eginen dugu, galdera lagungarriekin. - Gaiari buruz hitz egiteko “konfiantzazko pertsoneri” buruzko hausnarketa sartuko dugu. - Profilen alderdi batzuk jasoko ditugu, eta taldearen barruan edo eskolan konfiantzazko pertsona hori izan litekeenik dagoen ikusiko dugu.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioen eta norberaren nortasunaren nahiz sexu bizipenaren autokontzientzia, autoestimua eta autokontzeptua jorrazteko tresnak. - Asertziozko jarrera enpatikoak eta pentsamendu malgu zein inklusiboa. - Orientazioa jasotzeko eta norberaren intimitatea babesteko eskubidea eta besteen intimitatea babesteko betebeharra.

Zer eta zertarako?

Sexu aniztasunaren inguruan hausnartuko dugu, eta azalpenezko dokumental labur bat ikusi.

Dinamika honen bidez, errespetuzko eta tolerantziatzeko giro emozionalki osasungarriak sustatuko ditugu, sexu aniztasuna aitortuz eta sexu aniztasunak planteatzen dituen aukera guztiak ulertu eta integratuz.

Emozioen eta norberaren nortasunaren nahiz sexu bizipenaren autokontzientzia, autoestimua eta autokontzeptua jorrazteko tresnak garatuko ditugu. Asertziozko jarrera enpatikoak eta pentsamendu malgu zein inklusiboa bultzatuko ditugu. Halaber, orientazioa jasotzeko eta norberaren intimitatea babesteko eskubidea eta besteen intimitatea babesteko betebeharra sustatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Banatu ikastaldea 5 ikasleko taldeetan.

Azpitalde horietan, ikasleek sexu aniztasunaren inguruan dituzten ideiak partekatuko dituzte: zer esan nahi duen, zer dakiten, zer irakurri duten, zer informazio duten eta informazio hori zein iturritatik hartu duten eta abar.

Gaiaren inguruko iritziak eta ezagutzak trukatu ondoren, sexu aniztasunaren inguruko hiru zalantza idatziko dituzte txartel batean, taldean.

Ondoren, hiru galderak idatzitakoan, eskuinean duten taldeari emanen diote txartela. Taldeek jasotako txartelak irakurriko dituzte, eta dokumentala ikusten hasiko dira.

GARAPENA

Sexu aniztasunaren inguruko dokumental laburra jarriko da guztientzat (7 minutu irauten ditu).

[¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil - YouTube](#)

AMAIERA

Bideoa ikusi eta gero, ezkerreko taldearen zalantzak argitzen saiatuko dira, aurretik dauzkaten ezagutzetatik eta dokumentalean ikusitakotik abiatuta. Bozeramaile bat aukeratuko dute galderak eta erantzunak ozen irakur ditzan. Bozeramaileak bere lana amaitutakoan, talde osoak erantzuteko edo entzundakoarekin zerikusia duten galdera berriak egiteko gogoeta unea irekiko da.

Talde guztiek aurkezpena amaitzen dutenean, jardueraren inguruko hausnarketa eginen da talde handian. Irakasleak galdera hauek egin diezazkioke taldeari:

- **2.0 sexu aniztasuna ezagutzen nuen?**
- **Nola sentitu naiz talde txikietan sexualitatearen inguruan hitz egitean?**
- **Eta nola sentitu naiz talde handian hitz egitean?**
- **Sexualitatea partekatu behar ez den kontu pribatu eta intimoa da, ala osasungarria da ikaskideekin gaiaren inguruan hitz egitea?**
- **Ikaskideek sexualitatearen inguruan nola sentitzen naizen jakiteak lotsarazi egiten nau?**
- **Zein ingurunetan sentitzen naiz eroso sexualitateaz aritzean?**

Irakasleak dinamikaren une hau baliatzen ahal du sexualitatearen inguruko sentimenduak eta konfidentziak partekatzeko edo zalantzak kontsultatzeko konfiantzazko heldu bat edukitzea garrantzitsua dela esateko. Era berean argitu dezakegu konfiantzazko heldu horrek ez duela zertan ama edo aita izan.

Honako galdera hauetakoren bat egin dezakegu:

- **Inguruko zein helduk transmititzen dizkit sexualitatea bezalako gai intimoak kontsultatu eta partekatu ahal izateko behar ditudan konfiantza, errespetua eta iritzi sendoa?**
- **Zein lotura mota daukat pertsona horrekin?**
- **Bere zein ezaugarri nabarmenduko nituzke?**
- **Zer gustatzen zait harengandik?**
- **Zerk ematen dit konfiantza eta zerk sentiarazten nau errespetua pertsona horrekin hitz egiten dudanean?**

Galderei erantzun ondotik, pertsona horien zein alderdik bat egiten duten komenta dezakete, eta sexualitate osasungarria deskubritzeko unean zerk laguntzen ahal duen jaso.

IRAUPENA: ordubete.

15 minutu hasierarako.

10 minutu garapenerako.

35 minutu amaierarako.

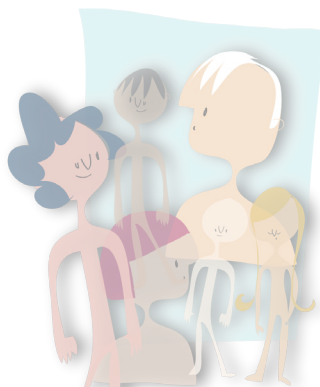
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Dokumentala ikusteko proiektorea.

YouTuberako esteka:

¿Qué es la diversidad sexual? Explicación fácil





Zer ari da gertatzen?

MUNDURAKO IRTEERA

“Hondamendian harrapaturik geratzen zarenean, sormenari ireki behar diozu atea”.

Anaís Nin

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Ziberjazarpena jasan duten nerabe batzuei buruzko bi albiste irakurriko ditugu, benetakoak. Albisteetan, era berean, jazarpen horren ondorioak jasotzen dira. Taldeka, Jorge Flores Fernandezek (Pantallas Amigas proiektuko zuzendariak) ziberjazarpenaren biktimentzat proposaturiko dekalogoaz aztertuko dugu, eta inguruan antzeko egoeraren bat biziko bagenu zer irtenbide proposatuko genukeen komentatuko dugu.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Sentsibilizazioa, kohesioa, elkartasuna eta taldeko konpromisoa sustatzea, sarean elkar babesteko. • Sare sozialen erabilera arduratsua bultzatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <p>Ziberjazarpena jasan duten nerabe batzuei eta jazarpen horren ondorioei buruzko bi albiste irakurriz hasiko da saioa.</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu, eta bakoitzak albiste bat aztertuko du. - Hasierako ideiak paper batean idatziko dituzte. - Ziberjazarpenari buruzko dekalogoaz banatuko dugu. - Galdera batzuen laguntzarekin, hausnartu egingen dugu. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egindako gogoetak bateratuko ditugu. - Dekalogoaz horman esekiko dugu. - Bi esteka interesgarri komentatuko ditugu taldearekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Gaitasun digitalak; hala nola, hauek: sareak modu osasungarrian erabiltzea eta zintzotasunean nahiz errespetuan oinarritzen den eta, aldi berean, norberaren identitatearekin koherentea, bateragarria eta orekatua den nortasun digitala sortzea. - Birtualki modu enpatiko eta adierazgarrian komunikatzeko eta elkarreraginean aritzeko gaitasuna, baita norberaren eta besteen intimitatea, pribatutasuna, datu pertsonalak, osasuna eta ongizate fisiko zein psikologikoa babesteko gaitasuna ere. Montse Jimenezek “teknologiari bihotza jartzeari” buruz hitz egiten du.

Zer eta zertarako?

Ziberjazarpena jasan duten nerabe batzuei buruzko bi albiste irakurriko ditugu, benetakoak. Albisteetan, era berean, jazarpen horren ondorioak jasotzen dira.

Taldeka, Jorge Flores Fernandezek (Pantallas amigas proiektuko zuzendariak) ziberjazarpenaren biktimentzat proposaturiko dekalogoia aztertuko dugu, eta inguruan antzeko egoeraren bat biziko bagenu zer irtenbide proposatuko genukeen komentatuko dugu.

Gaitasun digitalak garatuko ditugu; hala nola, hauek: sareak modu osasungarrian erabiltzea eta zintzotasunean nahiz errespetuan oinarritzen den eta, aldi berean, norberaren identitatearekin koherentea, bateragarria eta orekatua den nortasun digitala sortzea.

Birtualki modu enpatiko eta adierazgarrian komunikatzeko eta elkarreraginean aritzeko gaitasuna trebatuko dugu, baita norberaren eta besteen intimitatea, pribatutasuna, datu pertsonalak, osasuna eta ongizate fisiko zein psikologikoa babesten ikasi ere. Montse Jimenezek "teknologiari bihotza jartzeari" buruz hitz egiten du.

Sentsibilizazioa, kohesioa, elkartasuna eta taldeko konpromisoa sustatuko ditugu, sarean elkar babesteko.

Metodologia

HASIERA

Ziberjazarpenari buruzko benetako bi albiste irakurriz hasiko dugu saioa.

Esteka hauetan topatzen ahal dira albisteak:

<https://ciberbullying.wordpress.com/2009/02/27/siete-menores-arrestados-por-grabar-humillaciones-a-otro-y-difundirlas-en-internet/>

<https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/2016/02/04/acoso-a-traves-de-whatsapp-nueva-forma-de-ejercer-el-ciberbullying-2/>

Hobe inprimatzen baditugu, gero horien gainean lan egiteko.

GARAPENA

Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu, eta talde bakoitza albiste batez arduratuko da.

Horretarako, ideia jasa bat egingen dugu, irakurri berri duten albisteari buruzko iritzia eman dezaten. Labur-labur, paper batean jasoko dituzte lehenengo ideiak.

Gero, ziberjazarpenari buruzko dekalogoia banatuko diegu. Esteka honetan dago dekalogoia (PDF bertsioa ere badago, inprimatu ahal izateko).

Decálogo para una víctima de ciberbullying - PantallasAmigas

Talde bakoitzak arretaz eta hausnarkor irakurri behar du dekalogoia.

Albistea aztertu eta dekalogoia irakurri ondotik, honako galdera hauei erantzunen diete (gero, beste taldearekin bateratuko dituzte erantzunak):

- **Irakurri duzun albistea aintzat harturik eta eskolan, auzoan edo inguru hurbilean antzeko zerbait gerta daitekeela pentsaturik, erantzun honako galdera hauei:**
- **Ziberjazarpenari buruzko dekalogoian iradokitzen den protokoloa ezagututa, nola erantzunen zenuke inguruko norbait antzeko egoera bat bizitzen ariko balitz?**
- **Erreferentziazko zein heldurengana jo ahal izanzen zenuke laguntza eske?**
- **Dekalogoan irakurritakoa kontuan harturik, nola aplikatu ahal izanen zenuke dekalogoia kasu praktiko batean?**
- **Zu zeu edo hurbileko norbait egoera horretan edo antzekoan egonen balitz, zein ekintza abiatuko zenuke lehenik?**
- **Beste taldeekin partekatu nahi duzun egoerarik ezagutzen duzu?**

AMAIERA

Albisteei buruzko ondorioak bateratuko ditugu, eta inguru hurbilenean horrelako kasuren bat egokituz gero nola joka dezakegun hausnartuko.

Ikasle guztiek ongi ikusteko toki batean esekiko dugu ziberjazarpena egonez gero jarduteko dekalogoaren kopia bat, eta hortxe egonen da ikasturte amaierara arte.

Bukatzeko, honako esteka interesgarri hauen berri emanen diegu ikasleei; esteka horietan, dekalogoak eta gaiaren inguruko baliabideak nahiz informazio baliagarria aurki daitezke.

PantallasAmigas - Por un uso Seguro y Saludable de las Nuevas Tecnologías Prevent Cyber Bullying (cyberbully411.com)

IRAUPENA: Hasiera, 10 minutu; Garapena, 20 minutu;
Amaiera, 30 minutu

Jarduera ordubete irauteko programatuta dago. Hala ere, male-tatxo honetako beste jarduera batzuekin gertatzen den bezalaxe, taldeak gaiarekin loturiko premia zehatzen bat duela ikusten badugu edo gaia sakonago hausnartu nahi badugu, saioa bi ordukoa izatea proposatzen dugu. Hala egitekotan, albisteak irakurtzeko denbora eta garapenaren nahiz amaieraren iraupena luzatuko genituzke.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Albisteetarako estekak:

1º <https://ciberbullying.wordpress.com/2009/02/27/siete-menores-arrestados-por-grabar-humillaciones-a-otro-y-difundirlas-en-internet/>

2º <https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/2016/02/04/acoso-a-traves-de-whatsapp-nueva-formar-de-ejercer-el-ciberbullying-2/>

Dekalogorako esteka:

Decálogo para una víctima de ciberbullying - PantallasAmigas

Informazio gehigarria

Pantallas Amigas proiektuak proposatutako dekalogoan, antzeko protokolo bat abiatzeko gomendioak daude, baina eskola bakoitzak baloratu behar du, bere protokoloen arabera, esku nola hartu. Hau analisirako proposamen bat da, ikasleei gaiaren inguruko eta abia litezkeen jarduketara posibleen inguruko informazio pixka bat emateko.

Protokoloa idaztean, garrantzitsua da honako ohar hauek aintzat hartzea, Jorge Fernandez Floresek esan bezala (2010):

“Gomendioak praktikan jartzeko oharrak:

Gehienak biktima helduentzat eta eskola testuingurutik kanpo aplikatzeko jarraibideak dira; beraz, jarraibideok haur eta nerabeei helarazteko orduan, mezua emateko modua modulatu beharko da.

Kasu eta pertsona bakoitza desberdina da. Hori dela-eta, jarraibideok gertakari ohikoenetan laguntzeko tresna dira (jarraibide guztiak izan daitezke baliagarriak, edo batzuk bakarrik).

Garrantzitsua da neurriak hartzeko ordenari begiratzea. Hala ere, batzuetan, baliteke gertakariak oso larriak izatea eta, hortaz, urrats batzuk azkartu, urratsen arteko tartea murriztu edo zuzenean urrats batzuk alboratu behar izatea.

Muturreko kasuetan, berehala eskatu behar zaio laguntza poliziarri”.

Esteka honetan, protokoloa bera aurki daiteke, baina baita sare sozialei edota teknologia berrien erabilerari buruzko gaiak ikasgelan lantzeko bitarteko baliagarriak ere:

PantallasAmigas - Por un uso Seguro y Saludable de las Nuevas Tecnologías

Halaber, esteka hau gomendatzen dugu, gaiaren inguruko informazio interesgarria jasotzen duelako:

<https://gaptain.com/>



Hirian, landan, iraganean, orainean

MUNDURAKO IRTEERA

“Feminismoa banaka bizitzeko eta taldean borrokatzeko modu bat da”.

Simone de Beauvoir

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Pertsona baten bizi ibilbidea jasotzen duen kontakizuna sortuko dugu elkarrekin, genero rolen inguruan hausnartzeko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Ikuspegi maitekor eta inklusibo batetik eztabaidatzeko, pentsamendu kritikoa izateko eta gaur egungo genero errealitateak aztertzeko baliabideak eta tresnak ematea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taldea bitan banatuko dugu. - Talde bakoitzak pertsona bati buruzko istorioa idatziko du; testuinguru fisiko, historiko eta kulturala (hiria eta herria) aldatuko dira. Nolako da bere bizitza? (galdera batzuk iradoki ditugu). - A taldeak Javierren istorioa kontatuko du. - B taldeak Mariaren istorioa kontatuko du <p>Garrantzitsua: ez dute beste taldearen pertsonaia nor den jakin behar.</p> <p>Garapena</p> <p>Sortutako istorioa ozen irakurtzeko bozeramaile bana aukeratuko dute.</p> <p>Taldea prest badago, istorioa antzezten ahal da (denbora gehiago beharko da).</p> <p>Amaiera</p> <p>Talde gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Enpatia eta perspektibazko pentsamendua.

Hasi aurretik...

Jarduerak ongi funtziona dezan, garrantzitsua da bi taldeek pribatutasuna edukitzea, generoaren faktorea ez dadin jakin istorioak irakurri arte. Jarduera hau egiten denean, pertsonen bizi istorioak eta ibilbideak izugarri aldatzen dira generoaren arabera, eta, hain zuzen ere, horrek taldeetan sorrarazten duen harri-dura da jarduerak arrakasta izateko faktoreetako bat. Irakasleak kontuan hartu beharko du hori, jarduerak eta amaierako hausnarketak emaitza ona izan dezaten.

Zer eta zertarako?

Pertsona baten bizi ibilbidea jasoko duen kontakizuna taldean sortuz, genero rolen inguruan hausnartuko dugu: genero rola testuinguru sozial eta historikoarekin lotuta daudela ikusiko dugu, eta gure ibilbidean eragiten dutela.

Dinamika honen bidez, ikuspegi maitekor eta inklusibo batetik eztabaidatzeko, pentsamendu kritikoa izateko eta gaur egungo genero-errealitateak aztertzekeo baliabideak eta tresnak emanen ditugu.

Gaitasun batzuk garatuko ditugu; hala nola, empatia eta perspektibazko pentsamendua.

Metodologia

HASIERA

Bi azpitaldetan banatuko dugu taldea.

Irakasleak jarraibide berbera emanen die guztiei:

Pertsona baten bizitza jasoko duen kontakizuna idatziko dute, eta bizitza hori testuinguru fisiko, historiko eta kulturalaren arabera nola aldatzen den ikusiko. Talde bakoitzak istorio bat idatziko du, gai berberarekin, eta gero istorioak bate-ratuko dituzte. Bi taldeek banandurik egon behar dutela azalduko dugu; izan ere, bi istorioek ezberdinak izan behar dute, eta ez da komeni elkarri eragitea.

Bi taldeen kontakizunak pertsona horren bizi ibilbidea kontatu behar du, aldagai batzuk sartuta: Nolakoa izanen litzateke pertsona horren bizitza hirian jaio izan balitz? Eta nolakoa landan jaio izan balitz? Gero, gauza bera eginen dugu, baina garaiak aldatuta: Nolakoa izanen litzateke pertsona horren bizitza XV. mendean jaio izan balitz? Eta nolakoa gaur egun jaio izan balitz?

Pertsona horrek bi kasu hipotetiko horietan izanen lukeen bizimoduari buruzko xehetasunak eman ditzatela eskatuko diegu: Nolako harremana edukiko luke familiarekin? Ikasiko luke ala ez? Zertan eginen luke lan? Nolakoa litzateke bere etxea? Zer gustatuko litzaioke egitea? Lagun onak edukiko lituzke? Bidaiatuko luke ala ez?

Taldeak sortu ondoren, irakaslea A taldera hurbilduko da, eta haien protagonista Javier dela esanen die. Garrantzitsua da B taldekoek hori ez entzutea. Gero, B taldera hurbilduko da, eta haien protagonista Maria dela esanen die.

GARAPENA

Borobil handi bat eginen dugu, eta idatzitako istorioa beste taldearen aurrean irakurriko duen bozeramaile bat hautatuko du talde bakoitzak.

Istoria irakurri ordez, antzeztu egin liteke. Jardueraren bertsio horrek ere funtzionatzen du, baina denbora gehiago behar da, eta taldeak antzezteko prest egon behar du.

Iradokizun modura proposatu dugu: irakasleak erabakiko du zein bertsio egokitzten zaion hobeto taldeari.

AMAIERA

Jarduerari buruz hausnartuko dugu, honako galdera hauekin gidatuta:

- **Bi kontakizunen arteko zein desberdintasunek dauka zerikusia protagonistaren sexuarekin?**
- **Desberdintasun horien inguruko gogoetarik egin duzu inoiz? Zein iritzi duzu?**
- **Jaiotzetik duzun sexuak bizitzan baldintzatzen zaituela uste duzu? Nola?**
- **Zein generorekin identifikatzen zara? Generoak baldintzatu egiten zaitu? Nola?**
- **Zure gizartean gaur egun dauden genero estereotipoen inguruan pentsatu. Zure ustez, estereotipo horiek zenbateraino eragin diezaizukete erabakiak hartzeko orduan?**
- **Nola sentiarazten zaitu kontu hauen inguruan hausnartzeak?**
- **Adieraz ezazu hitz bakar batekin nola sentitzen zaren jarduera honi eta jardueraren emaitzari dagokienez.**
- **Ezagutzen duzue benetako pertsonarik edo fikziozkoarik, sortu dituzuen pertsonaien bizitzarekin bat egiten duenik?**
- **Generoari dagokionez, badago iraganetik indarrean jarraitzen duen edo gehiegi aldatu ez den alderdirik?**

IRAUPENA: Ordubete.
30 minutu hasierarako.
15 minutu garapenerako.
15 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Talde gogoeta bideratzeko galderak (eranskina).

Informazio gehigarria

Iturria: Jarduera hau "Paco y Paca" jardueran inspiratuta dago (Mundo Cooperan-
tek argitaratu zuen, lineako baliabideen orrialdean).

Web-orrialderako esteka: [Mundo Cooperante](#)

Eranskina

- 1.** Bi kontakizunen arteko zein desberdintasunek dauka zerikusia protagonistaren sexuarekin?
- 2.** Desberdintasun horien inguruko gogoetarik egin duzu inoiz? Zein iritzi duzu?
- 3.** Jaiotzetik duzun sexuak bizitzan baldintzatzen zaituela uste duzu? Nola?
- 4.** Zein generorekin identifikatzen zara? Generoak baldintzatu egiten zaitu? Nola?
- 5.** Zure gizartean gaur egun dauden genero estereotipoen inguruan pentsatu. Zure ustez, estereotipo horien zenbateraino eragin diezazukete erabakiak hartzeko orduan?
- 6.** Nola sentiarazten zaitu kontu hauen inguruan hausnartzeak?
- 7.** Adieraz ezazu hitz bakar batekin nola sentitzen zaren jarduera honi eta jardueraren emaitzari dagokienez.
- 8.** Ezagutzen duzue benetako pertsonarik edo fikziozkoarik, sortu dituzuen pertsonaien bizitzarekin bat egiten duenik?
- 9.** Generoari dagokionez, badago iraganetik indarrean jarraitzen duen edo gehiegi aldatu ez den alderdirik?

Zurekin, zu gabe, nirekin

MUNDUAREKIN TOPO EGITEA

*“Beren ahotsak garrantzitsuak
dira esan behar diegu gure
gazteei”.*

Malala

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Bi maitasun kanturen hitzak aztertuko ditugu, harreman sentimentalen inguruan hausnartzeko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Barnekotasunaren eta dimentsio emozionalen zaintza, norbakoaren garapen integrala eta harreman sentimentalak ikuspegi emozionalki osasungarri batetik sustatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Iradokitako bi abestiak entzuten ditugu. - Hitzak banatuko ditugu, haien inguruan hausnartzeko. - Talde gogoeta txikia egingen dugu.
	Garapena Banakako gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.
	Amaiera Talde gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Autokontzientzia emozionala, harremanak eraikitzeko ohituren gaineko kontzientzia, autoestimua eta tratu ona.

Zer eta zertarako?

Bi maitasun kantaren hitzak aztertuko ditugu: batak gaur egungo ikuspuntutik hitz egiten ditu maitasunaz; besteak, berriz, maitasun erromantikoa du ardatz, esapidearen zentzurik zabalenean. Ondoren, harreman sentimentaletan zer nahi dugun eta zer ez hausnartuko dugu.

Jarduera honen bidez, barnekotasunaren eta dimentsio emozionalen zaintza, norbanakoaren garapen integrala eta harreman sentimentalak sustatuko ditugu, ikuspegi emozionalki osasungarri batetik abiatuta.

Halaber, autokontzientzia emozionala, harremanak eraikitzeko ohituren gaineko kontzientzia, autoestimua eta tratu ona garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Proposatutako lehenengo abestiarekin hasiko dugu saioa. La Otra bakarlariaren "Contigo" abestia da.

https://www.youtube.com/watch?v=vfmaZIC9v_4

Kantuan, maitasun erromantiko tradizionalak proposatzen digunaz bestelako maitasuna deskribatzen da. Gero, maitasun tradizionalaz eta harreman bat haus- ten dugunean ager daitekeen galera sentimenduz hitz egiten duen abesti bat entzunen dugu, eta hitzak aztertuko. Amaral taldearen "Sin ti no soy nada" da abestia.

<https://www.youtube.com/watch?v=nZzoBKbci5A>

1. eta 2. eranskinetan aurki ditzakegu hitzak, taldean aztertzeko inprimatu nahi baditugu ere.

Abestiak entzun ondoren, taldean jarriko gara, ikasleek gai hauen gaineko iritzia eman ahal izan dezaten: abestiak entzutean nola sentitu diren, bi letretako baten batek maitasun harremanak bizitzeko duten modua irudikatzen duen, lehenengo abestia entzutean zein emozio sentitu dituzten eta zein emozio bigarrena entzutean eta abar.

GARAPENA

Talde gogoeta entzun eta gero, banakako hausnarketa bultzatzeko fitxak banatuko ditugu (1. eranskina).

Fitxan, honako galdera hauek jasotzen dira:

- 1° Zerrendatu itzazu harreman sentimental batean eduki nahiko zenituzkeen bost gauza.
- 2° Zerrendatu itzazu harreman sentimental batean eduki nahiko ez zenituzkeen bost gauza

Pentsatu daukazu/eduki duzun edo edukitzea gustatuko litzaizukeen bikote harreman batean, eta erantzun honako galdera hauei:

- **Pertsona horrekin zoriontsua naiz/izan naiz edo izanen nintzateke?**
- **Pertsona horrekin nagoenean, erraza edo zaila da ni neu izatea?**
- **Harreman horrek hegoak ematen dizkit, ala geldiarazi egiten nau?**

AMAIERA

Taldean, amaierako hausnarketa eginen dugu.

Horretarako, arbelean idatziko ditugu bikote batean bilatzen dituzten ezaugarriak: maitasun harreman batean zer nahi duten eta zer ez.

Azpimarratu eginen dugu ez dutela beren hausnarketa taldean zertan partekatu, nahi dutena egin dezaketela. Gure harreman afektiboak osasungarriak izateko moduak elkarrekin bilatzea da jardueraren helburua.

Arbelean bi zerrendak ditugula, elkarrekin hausnartuko dugu taldekideek zer nolako harremanak nahi edo eraikitzen dituzten. Gogoeta gidatzeko, galdera hauek erabiltzen ahal ditugu:

- **Hautu horietan, zeri ematen diote garrantzia: Fisikoari? Sentikortasunari? Adimenari? Tratu onari?**
- **Pertsona arretatsu eta begirunetsuak bilatzen dituzte? Zenbateraino axola zaie tratu ona?**
- **Bilatzen dituzten ezaugarriek libre sentitzen eta pertsona gisa garatzen laguntzen diete?**
- **Hautu horiek beste pertsonarenganako konfiantzan ala konfiantzarik ezan oinarritzen dira?**

- **Duten onena ateratzen dute harreman horietan?**
- **Diren bezalakoak izanda maite dituzten pertsonak bilatzen dituzte, ala aldatuko dituztenak?**

IRAUPENA: ordubete.
20 minutu hasierarako.
30 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Abestietarako estekak (YouTube):

La Otraren "Contigo":

https://www.youtube.com/watch?v=vfmaZIC9v_4

Amaralen "Sin ti no soy nada":

<https://www.youtube.com/watch?v=nZzoBKbci5A>

Inprimatzeko hitzak (hautazkoa, 1. eta 2. eranskinean).

Betetzeko fitxak (3. eranskina).



Informazio gehigarria

Jarduera osatzeko, honako hau proposa dezakegu: abestiak entzundakoan, emozionalki osasungarriak ez diren esaldiak kendu, eta esaldi osasungarriak jar ditzaitekegu haien ordez.

Galderak eta hausnarketak **Eva Bach-en "Bikote harreman osasungarriak"** ikastaroaren txostenean inspiratuta daude (txostena ez dago argitaratuta).

I. eranskina

La Otraren "Contigo" abestiaren hitzak

*Yo no me muero si no estás aquí
Puedo andar bien caminando sin ti
No me haces falta ni eres mi media naranja en la vida
Voy aprendiendo a curarme yo misma todas mis heridas
Pero contigo es cierto que el mundo parece un poco menos feo
Contigo es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos*

*Y aprendo contigo y contigo camino
Me encanta todo lo que hemos compartido
Tirando barreras, rompiendo los mitos
Te quiero libre, y me quiero libre contigo
Dicen que da miedo la libertad
No sentirla nunca más, miedo me da
Nadie nos dijo que fuese a ser fácil
Sacarse de dentro los cuentos de un príncipe azul
La luna me dice que puedo ser bruja, ser fea y violenta*

*Y matar a algún rey, romper los esquemas
Quebrar el sistema, coger una escoba y en vez de barrer
Lanzarme a volar en la noche
Sin miedo de ir sola por un callejón
Sin miedo de hacer lo que me salga del contigo
Es cierto que el mundo parece un poco menos feo
Contigo es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos*

*Y aprendo contigo y contigo camino
Me encanta todo lo que hemos compartido
Tirando barreras, rompiendo los mitos
Te quiero libre, y me quiero libre contigo
Te quiero libre, y me quiero libre contigo oh oh oh. oh oh oh*



2. eranskina

Amaralen "Sin ti no soy nada" abestiaren hitzak

Sin ti no soy nada,
 Una gota de lluvia mojando mi cara
 Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
 Solía pensar que el amor no es real,
 Una ilusión que siempre se acaba
 Y ahora sin ti no soy nada
 Sin ti niña mala,
 Sin ti niña triste
 Que abraza su almohada
 Tirada en la cama,
 Mirando la tele y no viendo nada
 Amar por amar y romper a llorar
 En lo más cierto y profundo del alma
 Sin ti no soy nada
 Los días que pasan
 Las luces del alba
 Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de nada
 Porque yo sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Me siento tan rara
 Las noches de juerga se vuelven amargas
 Me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
 Soy sólo un actor que olvidó su guion,
 Al fin y al cabo, son sólo palabras que no dicen nada
 Los días que pasan
 Las luces del alba
 Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de nada
 Qué no daría yo por tener tu mirada Por ser como siempre los dos
 Mientras todo cambia
 Porque yo sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada
 Los días que pasan
 Las luces del alba
 Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de nada
 Qué no daría yo por tener tu mirada
 Por ser como siempre los dos
 Mientras todo cambia
 Porque yo sin ti no soy nada
 Sin ti no soy nada



3. eranskina

1. Zerrendatu itzazu zure bikotekide idealaren bost ezaugarri:

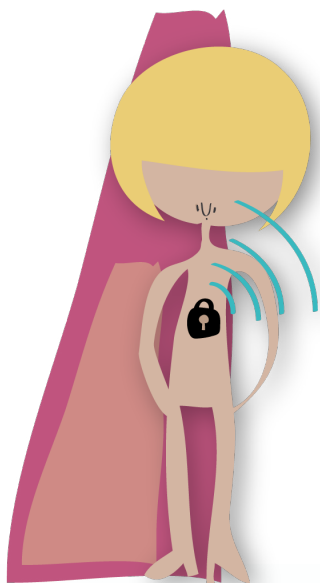
2. Zerrendatu itzazu harreman sentimental batean inoiz eduki nahiko ez zenituzkeen bost gauza:

3. Pentsatu daukazun/eduki duzun edo edukitzea gustatuko litzai-zukeen bikote harreman batean, eta erantzun honako galdera hauei:

A) Pertsona horrekin zoriontsua naiz/izan naiz edo izanen nintzateke?

B) Pertsona horrekin nagoenean, erraza edo zaila da ni neu izatea?

C) Harreman horrek hegoak ematen dizkit, ala geldiarazi egi-ten nau?



Sekretu ozenak

MUNDUAN DUDAN TOKIA HARTZEA

“Gauzak ez ditugu benetan diren bezalakoak ikusten; egiazki, gu garen bezalakoak ikusten ditugu”.

Anais Nin

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Banaka nahiz taldean, sekretuen inguruan, sekretuek neska-mutilentzat duten garrantziaren inguruan eta sekretuek nola sentiarazten gaituzten hausnartuko dugu.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Norberaren bizipenak eta historia modu emozionalki osasungarrian kudeatzeko joera indartzea eta intimitatearen zein identitatearen gainean hausnartzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiara</p> <p>Oharra: argitu kontua ez dela sekretuak airatzea, sekretuek eragiten dizkiguten emozioen inguruan hausnartzea baizik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Besteek jakinez gero lotsaraziko gintuzkeen sekretu pertsonal baten inguruan hausnartuko dugu, banaka, jarraibide lagungarri batzuekin. Paper batean, esaldi bat idatziko dugu, eta papera postontzira sartuko (mezuak anonimoak izanen dira). <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> Borobilean eseriko gara. Ikasle bakoitzak papertxo bat aterako du, eta irakurri. Esaldiak arbelean idatziko ditugu. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> Talde gogoeta eginen dugu, galdera lagungarriekin. Amaieran, eztabaida txiki bat eginen dugu, gordetzea komeni diren eta gorde beharko ez liratekeen sekretuei buruz..
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Oinarrizko gaitasun sozioemozionalak (hala nola, empatia edo beste batzuen emozioekin konektatzeko gaitasuna), tratu onari bide emateko. Autokontzientzia emozionala, harremanak eraikitzeke ohituren gaineko kontzientzia eta autoestimua.

Hasi aurretik...

Jarduera egin bitartean, garrantzitsua da esatea inork ez duela zertan bere sekretua kontatu. Sekretuei buruz eta sekretuek eragiten dizkiguten emozioei buruz hitz egitea da kontua, baita gure segurtasun eremuari zer-nolako garrantzia ematen diogun ikustea ere. Halaber, zein sekretu gorde beharko genituzkeen hausnartuko dugu, eta sekretu batek gu geu edo inguruko norbait arriskuan noiz jar dezakeen pentsatuko.

Zer eta zertarako?

Banaka nahiz taldean, sekretuen inguruan, sekretuek guretzat duten garrantziaren inguruan eta sekretuek nola sentiarazten gaituzten hausnartuko dugu.

Jarduera honen bidez, norberaren bizipenak eta historia modu emozionalki osasungarrian kudeatzeko joera indartuko dugu, eta intimitatearen zein identitatearen gainean hausnartuko.

Metodologia

HASIERA

Besteek jakinez gero asko lotsaraziko gintuzkeen sekretu baten inguruan hausnartuko dugu, banaka. Hasiera-hasieratik argituko dugu jardueraren xedea ez dela beren sekretuak taldearen aurrean airatzea: sekretu horiek sorrarazten dizkiguten emozioen gainean hausnartuko dugu.

Gero, beren sekretua sekretu izateko arrazoien inguruan pentsatzeko eta norbaitek sekretua jakingo balu nola sentituko lirakeen hausnartzeko eskatuko diegu: norbaitek sekretu hori jakiteak lotsa ematen dien, sekretua zabaltzeak izanen lituzkeen ondorioen beldur diren, sekretu hori zabalduz gero ingurukoek beren gainean duten iritzia aldatzearen beldur diren...

Papertxo batean, hausnarketa horri buruzko esaldi bat idatziko dute (taldeari ohartarazi egin behar zaio esaldi hau taldearekin partekatuko dela).

Honatx esaldien adibide batzuk:

“Beldurra ematen dit besteek nire sekretua jakiteak, koldarra naizela pentsatuko baitute”, “Besteek nire sekretua jakingo balute, ni maitatzeari utziko liokete, eta horrek asko tristatuko ninduke”, “Izugarrizko lotsa ematen dit norbaitek nire sekretua jakiteak”, “Ziur norbaitek nire sekretua jakingo balu pertsona txarra naizela pentsatuko lukeela” eta abar.

Ondoren, kutxa batera sartuko dituzte papertxoak, eta borobilean jarriko gara.

GARAPENA

Eskuz esku pasatuko dugu kutxa, eta bakoitzak papertxo bat hartuko du. Gero, ozen irakurriko dugu bertan idatzitakoa. Irakasleak arbelean jasoko ditu paper-txoetan ateratzen doazen esaldiak.

Gogorarazi eginen dugu kontua ez dela ez sekretuak airatzea, ez esaldien egileak zein diren asmatzea. Esaldiak erabat anonimoak izanen dira.

AMAIERA

Gero, talde osoaren esaldiekin arbelean osatutako zerrendaren inguruan hausnartuko dugu, taldean. Honako esaldi hauek proposatzen ditugu, taldean hausnartzeko (eranskina):

- **Gure sekretua ez jakinarazteko arrazoiak antzekoak dira?**
- **Zeren beldur gara?**
- **Talde osoaren hausnarketak jasotzen dituen zerrenda irakurri ondoren, nola sentitzen naiz? Lasaitu egin naiz? Sekretuak pisu berbera izaten jarraitzen du?**
- **Gordetzen dudan sekretua niri buruzkoa da, ala beste baten sekretua da?**
- **Nire sekretuak arriskuan jarriko banindu edo beste norbait arriskuan jarriko balu, kontatuko nuke?**
- **Segurtasun kontuengatik sekretua kontatu beharko banu, nori esanen nioke?**
- **Nola sentitzen naiz taldearekin informazio hau partekatu ondotik?**
- **Sekretua gordetzen jarraitzeak kalte eta/edo pisatu egiten dit?**
- **Ausartu ez edo lotsatu arren, kontatu egin beharko nuke? Ala guztiok izan ditzakegun eta arazorik gabe gorde ditzakedan sekretu naturalen parte da?**

Jarduera amaitzeko, interesgarria litzateke taldearekin eztabaida irekitzea: Zer sekretu mota dira gordetzeko zilegi eta onuragarri, eta zer sekretu mota kontatu beharko genituzke, kalte egiten digutelako?

IRAUPENA: ordubete.
20 minutu hasierarako.
20 minutu garapenerako.
20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

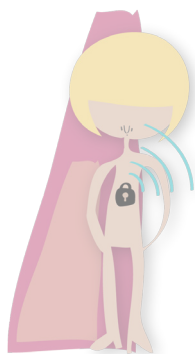


Papertxoak gordetzeko kutxa.

Esaldiak jasotzeko arbela.



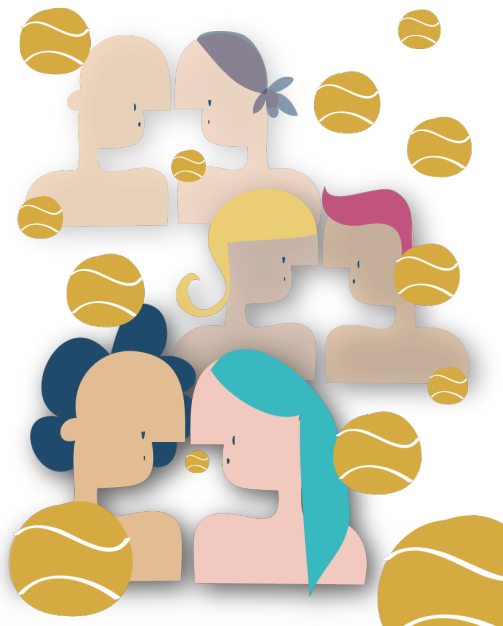
Talde gogoeta egiteko galderak jasotzen dituen eranskina
(inprimatu nahi izanez gero).



Eranskina

- 1.** Gure sekretua ez jakinarazteko arrazoiak antzekoak dira?
- 2.** Zeren beldur gara?
- 3.** Talde osoaren hausnarketak jasotzen dituen zerrenda irakurri ondoren, nola sentitzen naiz? Lasaitu egin naiz? Sekretuak pisu berbera izaten jarraitzen du?
- 4.** Gordetzen dudan sekretua niri buruzkoa da, ala beste baten sekretua da?
- 5.** Nire sekretuak arriskuan jarriko banindu edo beste norbait arriskuan jarriko balu, kontatuko nuke?
- 6.** Segurtasun kontuengatik sekretua kontatu beharko banu, nori esanen nioke?
- 7.** Nola sentitzen naiz taldearekin informazio hau partekatu ondotik?
- 8.** Sekretua gordetzen jarraitzeak kalte eta/edo pisatu egiten dit?
- 9.** Ausartu ez edo lotsatu arren, kontatu egin beharko nuke? Ala guztiok izan ditzakegun eta arazorik gabe gorde ditzakedan sekretu naturalen parte da?

1. eta 2.
Mailak



Saskia

MUNDURAKO IRTEERA

“Pertsona batek ez du beste bat benetan ulertzen, gauzei haren ikuspuntutik begiratzen dien arte”.

Harper Lee

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Enpatia kontzeptuarekin konektatuko dugu, eta kontzeptuaren inguruan hitz egin, jolas baten bidez.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Besteen tokian jartzeko gaitasuna sustatzea. • Besteen emozioak eta norberarenak etengabe ulertzeko gaitasunari laguntzea. • Harreman sozial osasungarriak eraikitzen laguntzea.
SEKUENTZIA	Hasiera Enpatia kontzeptua azalduko dugu, jarraibideekin.
	Garapena - Bost laguneko taldeak eginen ditugu. - Tennis pilotekin eginen dugu dinamika, jarraibideei jarraikiz..
	Amaiera Talde gogoeta eginen dugu, galdera lagungarriekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Oinarrizko gaitasun sozioemozionalak (hala nola, enpatia edo beste batzuen emozioekin konektatzeko gaitasuna), tratu onari bide emateko.

Hasi aurretik...

Interesgarria izan liteke bakoitzaren tokia zein izanen den aurretik pentsatzea, dinamika aberasgarriagoa eta interesgarriagoa izan dadin, gauza berriak ikasi edo ikusteari dagokionez.

Bestalde, garrantzitsua da jakitea guztiak ez direla toki guztietatik igaroko: bakoitzak toki bakarra izanen du. Kontuz eta arretaz ibili behar da, lehenengoa ez dadin "ez-enpatikotzat" jo pilotak banatzea eta gainerakoak askatzea bururatzen ez bazaio, gehien-gehieni ere ez litzaiekeelako bururatuko. Gainerako parte hartzaileek ere aukera banaketan lagundu diezaioke, ideiak emanaz.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, enpatia lantzen da.

Praktikan, bestearen sentimenduekin bat etortzea da enpatia, baita sentimendu hori legitimatu eta ulertzea ere, nahiz eta gurearekin bat ez egin, sentimendu horretan harrapatuta geratu gabe.

Enpatia besteen sentimenduak, pentsamenduak eta emozioak hautemateko gaitasuna da, harreman sozialerako funtsezkoa. Pertsona bat bere ikuspegitik ulertzea da kontua, ez norberarenetik abiatzea. Beste baten emozioak ulertzeko, ezinbestekoa da norberarenak ulertu eta ezagutzea.

Enpatia kontzeptua ulertzen eta integratzen lagundu dezakeen bereizketa bat dago:

Enpatia barruan sentitzea da; hau da, bestearen tokian jartzea. **Sinpatia**, berriz, "bestearekin sentitzea" da, eta **errukia** "bestearekin sufritu edo pairatzea".

Neska-mutilei besteak zaintzen eta enpatikoak izaten irakasten badiegu, harreman sozial hobeak izanen dituzte.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, enpatiaren gaineko azalpena emanen dugu, eta definizioaren inguruko iritzia eskatuko diegu.

GARAPENA

Gero, bosteko taldeak eginen ditugu. Bosteko ilaratan jarriko dituzte aulkiak, eta banaka eseriko dira. Lehenengo aulkiaren aurrean, paperontzi bat jarriko dugu, eta teniseko pilotak banatuko ditugu, pilotak saskiratzen saia daitezen. Pilota gehien saskiratzen dituenak irabaziko du.

- **Lehenengo aulkian dagoenari, nahi eta behar dituen pilota guztiak emanen dizkiogu, eta nahi duen guztia egin ahalko du (mugitu, adibidez).**
- **Bigarren aulkian dagoenari, berriz, hiru pilota emanen dizkiogu, baina pilotak saskiratzeko orduan aulkitik mugitu ezin duela esanen diogu.**
- **Hirugarren aulkikoari, bi pilota emanen dizkiogu, eta begiak estaliko; gainera, ezin izanen da mugitu.**
- **Laugarren aulkikoari, bi pilota emanen dizkiogu, baina eskuak lotuko dizkiogu: ezin izanen ditu eskuak erabili, eta ezin izanen da mugitu.**
- **Azken aulkikoari ez diogu pilotarik emanen, eta ezin izanen da mugitu; halaber, ezin izanen du hitz egin.**

Minutu batez, ordenari jarraituz jaurtiko dituzte pilotak, eta ahalik eta gehien saskiratzen saiatuko dira. Minutua igarotakoan, sartutakoak zenbatuko dira, eta irabazlea izendatuko da.

Txandaka, talde bakoitzak ariketa eginen du, eta, azkenean, galdera batzuk planteatuko dizkiegu. Enpatiazko betaurrekoak jar ditzatela eskatuko diegu.

- **Piloten eta tokien banaketa bidezkoa izan da?**
- **Begirada enpatiko batetik, zer egin genezakeen ezarritako arauen barruan?**
- **Zein irtenbide bururatzen zaizue?**

Amaitzeko, irtenbide bidezkoenera iritsi ez badira, honako hau azalduko zaie: hasierako azalpenetan esan denez, lehenengo aulkikoak nahi zuena egin zezakeen, eta nahi beste pilota jaso zitzakeen; hortaz, mugitzeko aukera edukita, besteei laguntzen ahal zien, eta pilotak guztion artean banatu, arauak urratu gabe. Bigarren, hirugarren eta laugarren aulkietan zeudenek, aldiz, ahotsarekin eta pentsamenduarekin (irtenbidea emanez) lagundu zezaketen, baita atzekoari pilotak eman ere. Guztiek lagundu zezaketen, egoera bidezkoagoa izan zedin.

AMAIERA

Egokitu zaien tokian egonda zer sentitu duten azalduko dute.

Gizartean, bizitzan eta, zehazkiago, gure ikasgelan horrelakoak zenbatetan gertatzen diren hausnar dezakegu.

Taldean nola sentitzen garen eta "ordena desordenatu" hori nola alda dezakegun".

IRAUPENA: Gutxi gorabehera, ordubete.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



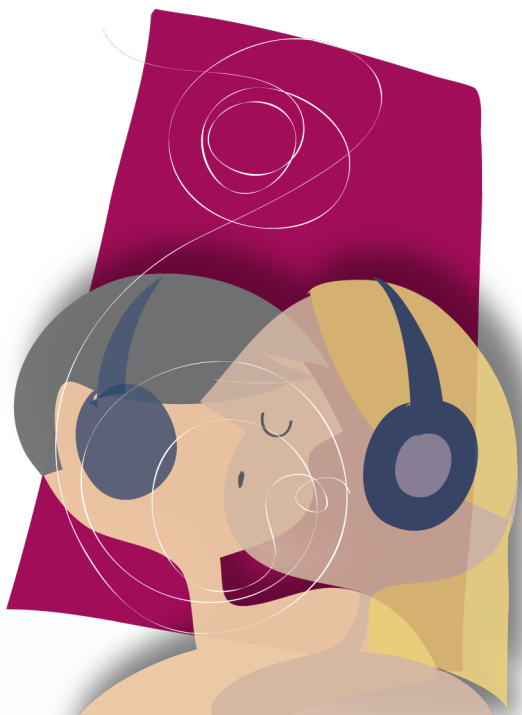
Teniseko pilotak.

Paperontzia.



Begiak estaltzeko zapi bat.

Eskuak lotzeko zapi bat.



Play zerrenda emoziomusikala

MUNDURAKO IRTEERA

*“Itasertzean jaio nintzen.
Mugimenduaren eta dantzaren
inguruan izandako lehenengo
idea, seguruenik, olatuen
erritmotik etorri zitzaidan...”.*

Isadora Duncan

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Emozioak musikaren bidez ezagutu eta adieraziko ditugu.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Oinarrizko emozioak identifikatzea. • Norberaren emozioak konektatu eta ezagutzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oinarrizko emozioak zein diren azalduko diegu. - Beren play zerrenda emoziomusikala sortuko dute. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bikoteka, bestearen sei abesti entzuten dituzte, eta zein emozio islatzen duten asmatzen saiatuko dira; folio batean idatziko dute. - Bikoteka, abesti horiek zergatik aukeratu dituzten komentatuko dute. <p>Amaiera</p> <p>Talde gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Emozioen autokontzientzia edo norberaren emozio eta sentimenduen identifikazioa, oinarrizko emozio edo egoera emozional batzuetatik abiatuta.

Hasi aurretik...

Rafael Bisquerrak ingelesez egindako ikerketa bat aipatu du, bertan emozioen edo egoera emozionalen inguruko 558 hitz zenbatu zirelako. Europako gainerako hizkuntzetan, gutxienez 500 hitzek deskribatzen dituzte emozioak edo egoera emozionalak. Alabaina, ez da gauza bera gertatzen munduko hizkuntza guztietan. Bisquerrak berak esan duenez, Malaysieran (Indonesia) eta Ifaluk hizkuntzan (Karolina Irlak, Ipar Ozeano Barea) 50 besterik ez daude.

Oinarrizko zazpi hitzi begiratuko diegu. Batzuetan, oinarrizko emozioak (poza, tristura, amorrua/haserrea, nazka/arbuioa, beldurra, lasaitasuna eta maitasuna) beste pertsonen bidez ezagutu edo identifikatzea erraza dela uste dugu, baina baliteke hain erraza ez izatea.

Maitasuna emozio bat baino gehiago da, goian adierazi dugun moduan, eta emozio batzuk sorrarazten ditu; horregatik da garrantzitsua izendatzea, bizitzaren garai eta etapa honetan duen garrantziari erreparaturik.

Emozioak piztuko dituzten abestien bidez adieraz daitezke emozioak, eta, horrela, emozio horiek norberarengan nahiz besteengan ezagutzeko gaitasuna lantzen da. Zalantzarik gabe, musika da nerabeen egunerokotasunean nagusi diren kultur jardueretako bat, eta horregatik da garrantzitsua ikaskuntza emozionalerako tresna gisa erabiltzea.

Nork ez du abesti batekin negar egin? Nork ez du sentitu sekulako betetasuna edo poztasuna musika batekin dantzatzean?

Ongi legoke irakasleak bere zerrenda prest eramatea; horrela, klasea hasteko, begiak ixteko eta bere abestiak entzuteko eskatzen ahalko die ikasleei, abesti bakoitzari loturiko emozioa asmatzen saia daitezten. Nahikoa da abesti bakoitzaren zatitxo bat jartzea; ez dira zertan osorik entzun. Jarduerarekin hasteko modu azkarra da, ez baitu azalpen teorikorik eskatzen. Beharbada, ez da beharrezkoa izanen zazpi proposamenekin egitea.

Irakasleak adibidea jartzen badu, ikasleen beldurra baretuko da.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, emozioen autokontzientzia edo norberaren emozio eta sentimenduen identifikazioa lantzen dira, oinarrizko emozio edo egoera emozional batzuetatik abiatuta.

Musikaren laguntzarekin beren oinarrizko emozioak ezagutzera gonbidatuko ditugu ikasleak. Hau da, emozioak adierazteko tresna izanen dugu musika.

Metodologia

HASIERA

Ikasle bakoitzak gustatzen zaion edo poza, tristura, lasaitasuna, amorrua edo haserrea, nazka edo arbuioa, beldurra edo kezka edota maitasuna gogorarazten dion abesti bat aukeratuko du. (Maitasuna emozio bat baino askoz ere gehiago da, baina emozio dimentsioa ere badauka).

Idatzi eginen dituzte, eta play zerrenda bat osatuko dute hautatutako zazpi abestiek. Halaber, labur-labur azalduko dute abesti bakoitzak zergatik sentiarazten dien emozio zehatz hori.

Adibidea: Rozalenen "Girasoles" abestia aukeratu dut poztasunaren emoziorako; izan ere, lehenengo aldiz entzun nuenean, logelan dantzan hasi nintzen, eta primerakoa izan zen.

GARAPENA

Bigarren urratsean, bikoteka jarriko dira, eta bestearen zazpi abestiak entzuten dituzte, zein emozio den asmatzen saiatuz, eta folio batean idatziko dute. Azkenik, emaitzak eta abesti bakoitza hautatzeko arrazoiak partekatuko dituzte.

AMAIERA

Amaitzeko, talde handian hausnartuko dugu, galdera lagungarri hauekin:

- **Zein emozio kostatzen zait gehien ezagutu eta izendatzea?**
- **Nori kostatu zaio zerrenda egitea? Zergatik?**
- **Nori kostatu zaio bestearen abestiak emozioekin lotzea?**
- **Gaur egindakotik zerk balioko dit?**

Ondorio modura, garrantzitsua da azpimarratzea gutako bakoitzak ezberdin bizi dituela emozioak eta modu guztiak direla baliozkoak. Interesgarria da pentsatzea gauza, gertaera, hitz, soinu edo usain berberak emozio ezberdinak sorrarazten dituela gutako bakoitzarengan. Beraz, besteekin eta geure buruarekin begirune-tsuagoak izaten lagunduko digu hori kontuan hartzeak, baita besteak edo geure burua hobeto ulertzen lagundu ere.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

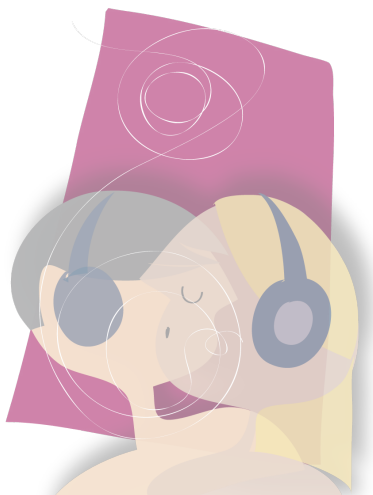
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

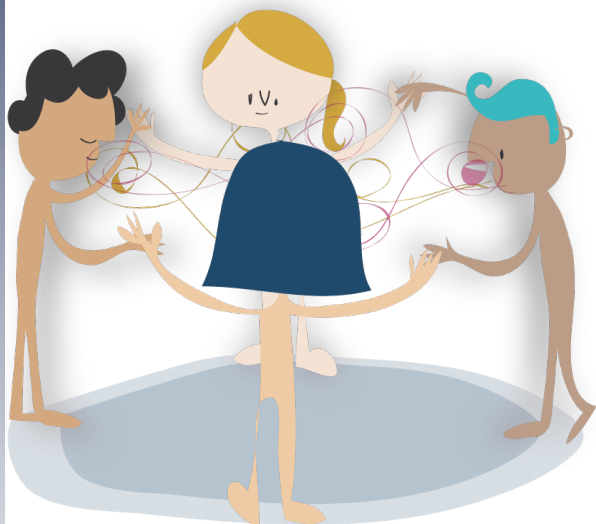


Ordenagailuak eta musika entzuteko entzunga.
iluak.



Orriak.





Elkarrengana hurbiltzen gaituen orbita

MUNDUAREKIN TOPO EGITEA

“Nolabait, guztia barne hartzen duen adimen bakar baten zatiak gara, gizaki bikain bakar baten zatiak”.

Carl Jung

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Borobilean jarrita eta hitzik erabili gabe, talde komunikazioa landuko dugu.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Talde konexioari bide ematea eta aniztasuna elementu aberasgarri bihurtzea. • Norberaren sinesmenak eta besteekeko begirunea zehazten eta berresten laguntzea. • Pertsonen arteko harremana hitzetatik harago garatzea. • Ingurukoekin partekatzen ditugun gauza guztiak bilduko dituen orbita handi bat irudikatu eta simulatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Borobilean jarriko gara, zutik eta eskutik helduta.</p> <p>GARAPENA - Irakasleak hainbat baieztapen egingen ditu. - Ados egonez gero, pauso bat emanen dugu aurrera. - Ados egon ezean, geldi geratuko gara. - Ikasleek bat-bateko baieztapenak egingen dituzte.</p> <p>Amaiera Borobilean, talde gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Emozionalki osasungarria den komunikazioa, tratu ona eta berdinen arteko harreman onak.

Hasi aurretik...

Jarduera honen bidez, jolas modura, konexioak sortuko ditugu taldekideen artean, aniztasunetik abiatuta.

Taldera hurbiltzen gaituzten gauzak aurkituko ditugu, eta egoera emozionalak hitzik gabe adierazteko aukera izanen dugu, gorputza erabiliz.

Zenbaitetan, bakardadea sentitzen dugu, eta gertatzen zaigun hori guri bakarrik gertatzen zaigula iruditzen zaigu. Hala ere, askotan, egoera emozionalak adierazteko ezintasunak sentiarazten gaitu isolatuta.

Nerabezaroa hazkuntzako etapa bat da, eta norberaren identitatearen garapena da etapa horren ezaugarrietako bat. Prozesu horretan, berdinaren arteko taldearekin ditugun harremanak bereziki garrantzitsuak izaten dira.

Dinamika honekin, talde kohesioa eta empatia sustatuko ditugu, eta gainerako taldekideekin lotzen gaituzten alderdi batzuk aztertuko.

Era berean, bereizten gaituzten eta gure nortasunaren zati diren ezaugarriak miatuko ditugu, entzute aktiborako eta taldearenganako errespetuzko gune bat sortzeko.

Zer eta zertarako?

Taldearekin partekatzen ditugun eta elkarrekin lotzen eta bereizten gaituzten gauza guztiak bilduko dituen orbita handi bat irudikatu eta simulatuko dugu, talde kohesiotik abiatuta eta aniztasuna elementu aberasgarri bihurtuta.

Emozionalki osasungarria den komunikazioa, tratu ona eta berdinaren arteko harreman onak sustatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, borobilean jartzeko esanen diegu ikasleei. Zutik egonen dira, elkarri eskua emanda. Borobil horretan, guztiei begietara begiratzeko moduan jarriko gara. Konexio bisuala garrantzitsua da, komunikazio mota horixe erabiliko baitugu ariketan. Jardueran, irakasleak bakarrik hitz egin ahalko dugu.

GARAPENA

Irakasleak hainbat gairi buruzko baieztapenak eginen ditu, ozen. (1. eranskina). Entzundako baieztapenarekin ados daudenek urrats bat emanen dute aurrera, orbitaren barrualdera. Ados ez daudenak, berriz, beren tokian geratuko dira, gel-dirik.

Urratsa eman ala ez eman erabakitzen dutenean, ingurura begiratu beharko dute, nor zer egin duen ikusteko; hau da, orbitara nor sartu den eta nor ez jakiteko. Gero, zirkulura itzuliko dira guztiak, hurrengo esaldia entzuteko.

Zerrendako esaldiak amaitutakoan, hitz eginen duenarentzat egiazkoa den eta zerrendan agertu ez den esaldi bat esatera gonbidatuko ditugu guztiak. Gainerako taldekideek urratsa eman ala ez eman erabakiko dute.

Irakasleak talderako egokiak iruditzen zaizkion baieztapenekin egin dezake lanketa. Hemen, emozioekin zerikusia duten batzuk planteatuko ditugu, ikasleei gaiarekin lotura dutenak sortzen laguntzeko. Kontrapuntu modura, gustuei eta zaletasunei buruzko batzuk ere sartu ditugu. Proposatzen ditugun esaldiak orientagarriak dira: talde bakoitzak esaldiak bere premietara egokitzea litzateke onena. Gainera, hainbat gairekin landu daiteke jarduera berbera.

Honako hauek dira proposatzen ditugun baieztapenak:

- 1. Ikaragarri gustatzen zait musika.**
- 2. Film dramatikoak ikusten ditudanean, hunkitu egiten naiz, eta, batzuetan, baita negar egin ere.**
- 3. Barre arina sartzen zaidanean, ezin izaten naiz geratu Erromantikoa naiz.**
- 4. Erromantikoa naiz.**
- 5. Triste jartzen naizenean, bakarrik egotea gustatzen zait.**
- 6. Haserretzen naizenean, hainbat gauza egin edo esaten ditut, eta, gero, damutu egiten naiz; bestela, merezi ez duenarekin ordaintzen dut.**
- 7. Inork ez nau ulertzen.**
- 8. Oso independentea naizela uste dut.**
- 9. Hilabete honetan, etxean eztabaidaren bat eduki dut.**

10. Seme edo alaba bakarra naiz.

11. Asko kostatzen zait triste nagoela onartzea.

12. Izugarri gustatzen zait besteei entzutea.

Irakasleak proposatutako baieztapenak amaitutakoan, ikasle bakoitzak berea botako du, taldeak erantzun dezan.

AMAIERA

Zirkulu nagusira itzuliko gara, eta, lurrean eserita, talde gogoeta hau egingen dugu.

- **Batzuekin orbitaren barruan bat egiteak harritu zaitu? Zergatik?**
- **Nola sentiarazi zaitu adiskide batzuekin baieztapenak partekatzek?**
- **Orbitaren barruan bakarrik egon zara uneren batean? Nola sentiarazi zaitu horrek?**
- **Taldeari buruzko zein ondorio atera dezakegu, jarduera egin ondotik?**
- **Zaila ala erraza izan da taldeari baieztapena botatzea?**
- **Emozioekin zerikusia daukaten galderei erantzutea zailagoa da? Zergatik?**

IRAUPENA: 10 minutu hasierarako.
30 minutu garapenerako.
20 minutu amaierarako.

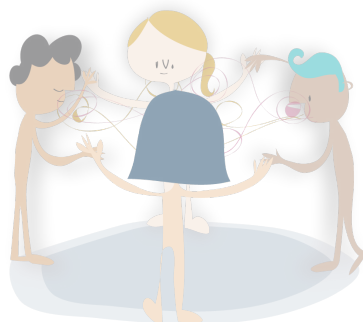
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Irakasleak talderako baieztapen egokiak gaineratzea gomendatzen dugu, metodologiaren atalean azaldu dugun bezala.

Informazio gehigarria

Iturria: Jarduera hau Teampedia web-orriko baliabide batzuetan inspiratuta dago.

https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page



Zure bizkarreko koadroak

MUNDURAKO IRTEERA

“Ez dago errepikatzen den egunik, eta ez daude bi gau berdin, ezta antzeko mi musu edo zita ere”.

Wisława Szymborska



IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Modu intuitiboan irudikatuko dugu ikaskideak kontatutako istorioa, marrazki batean.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Intuizioa, irudimena eta sormena sustatzea. • Entzute aktiboa garatzea eta norberari nahiz besteei aitortza egiteko edo eskerrak emateko ekintza sustatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera -Bikoteka eseriko gara, bizkarrak elkarri itsatsita. - Begiak itxiko ditugu, eta hamar arnasketa sakon egingen ditugu bi aldiz.
	Garapena - “Koadroaren” txantiloiak banatuko ditugu. - Batak istorio bat kontatuko du bi minutuz, eta besteak istorio horrek sentiarazten diona marraztuko du. - Rolak aldatuko ditugu.
	Amaiera - Bira emanen dugu, eta entzun izana eta istorioa kontatu izana eskertuko dugu. - Dinamikaren inguruko gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Gaitasun sozioemozionalak; hala nola, komunikazioa, enpatia eta entzute aktiboa.

Hasi aurretik...

Jarduera hau oso erraza eta atsegina da, eta marrazkiak oroitzapenerako gorde ahalko ditugu; halaber, aurrerago haiekin lan egin ahalko dugu, beste alderdi batzuk jorratzeko: **Nola aurkezten dut neure burua munduaren aurrean? Nola adierazten ditut sentimenduak eta bizipenak? Adi egoteko eta entzuteko gaitasuna daukat? Nola jaso eta interpretatzen dut besteek erakusten didatena?**

Zer eta zertarako?

Jarduera honetan, ikaskideak kontatzen digun istorioa irudikatuko dugu, modu intuitiboan, marrazki baten bidez, sormena eta irudimena erabiliz.

Jarduera honen bidez, gaitasun sozioemozionalak indartuko ditugu; hala nola, komunikazioa, enpatia eta entzute aktiboa.

Metodologia

HASIERA

Bikoteka, elkarri bizkarra emanda eseriko gara, bizkarrak elkarri itsatsita. Bikotekidearen bizkarrean etzango gara, eta begiak itxi. Hamar arnasketa sakon egingen ditugu, eta bion arnasketak bateratzen saiatuko gara. Etenaldi labur bat egingen dugu, eta beste hamar arnasketa sakon egingen ditugu.

GARAPENA

Kontakizunak marrazteko txantiloiak banatuko ditugu (1. eranskina).

Gero, nork marraztuko duen eta istorioa nork kontatuko duen erabakiko dute.

Istorioa "Bazen behin..." edo "Oso-oso aspaldi..." erako esaldi batekin hasiko da, eta hasiera, garapena eta amaiera izan beharko ditu.

Entzuten ari denak istorioak sentiarazten diona marraztuko du. Istorio bakoitza dagokion txantiloian irudikatuko da.

Honako bi izenburu hauek proposatzen ditugu bi kontakizunetarako:

- **Zuhaitzeko etxea**
- **Ekaitz handia**

Bi minutuak igarotakoan, rolak aldatuko dituzte, eta jarduerari berrekingo diote.

AMAIERA

Bi istorioak amaitzen dituztenean, bikotekideari begiratzeko biratuko gara. Une horretan, istorioak entzun eta kontatu izana eskertuko dugu, eta marrazkiak trukatuko ditugu. Ondoren, jarduerarekin nola sentitu garen hausnartuko dugu bikotekidearekin. Halaber, kontakizunen trukean eskuratutako marrazkiez hitz egingen dugu. Honako galdera hauek amaierako gogoeta orienta dezakete (2. eranskina):

- **Nola sentitu naiz jarduerarekin? Zergatik?**
- **Zer sentimendu identifika ditzaket marraztu dudan istorioan?**
- **Eta kontatu dudan istorioan?**
- **Istori bakoitzean transmititu nahi nuena hitzen bidez adierazten jakin dut?**
- **Nire ustez, bikotekideak nik kontatutakoa marrazkiaren bidez irudikatzen asmatu du?**

IRAUPENA: Jarduerak ordubete irauten du.
 10 minutu beroketarako.
 40 minutu kontakizunetarako eta marrazkieta-
 rako.
 10 minutu amaierarako.

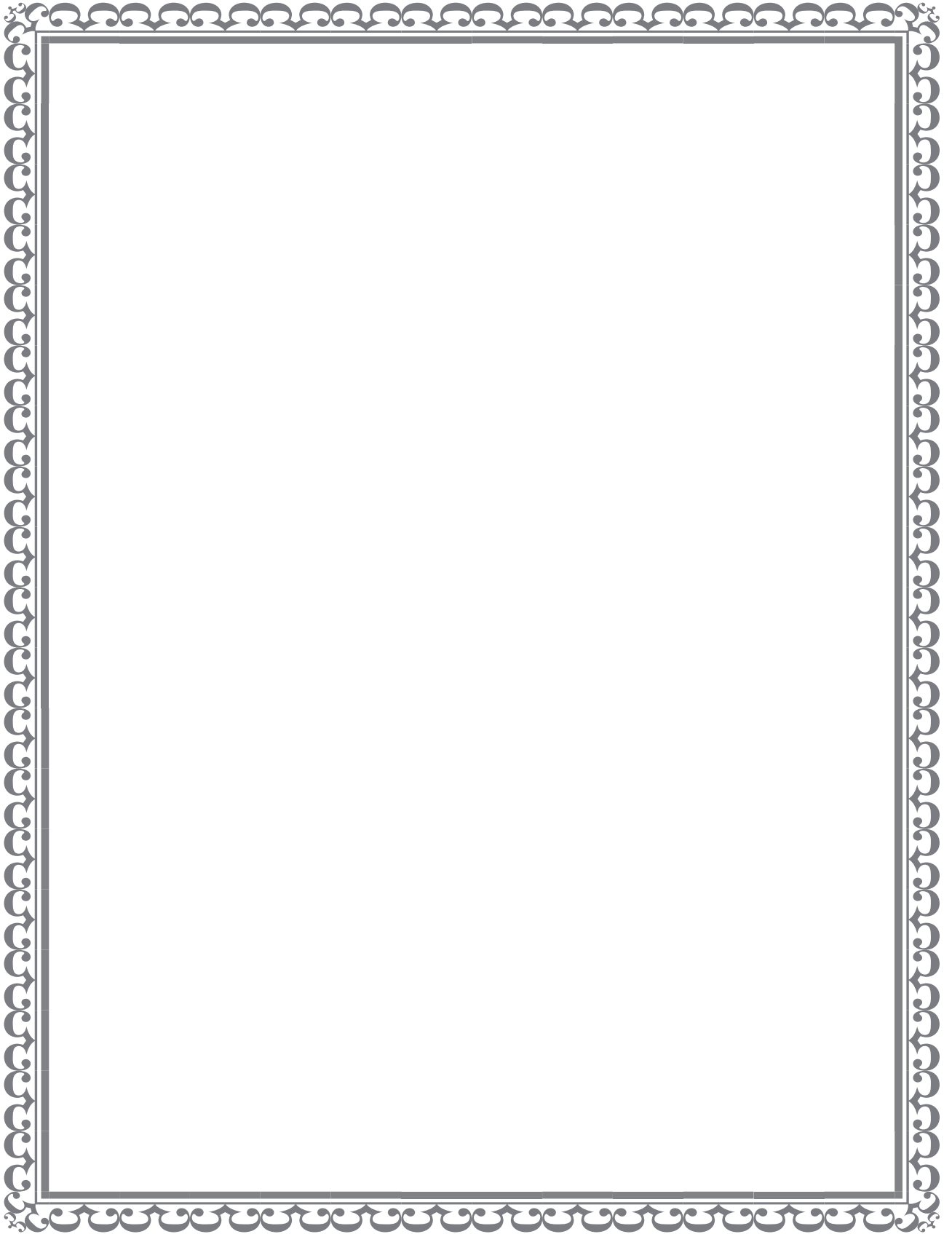
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Marrazkien izenburuak eta markoak jasotzen dituzten fitxak. (1. eranskina).

Gogoeta egiteko galderak. (2. eranskina).

I. eranskina

KOADROETARAKO MARKOAK



2. eranskina

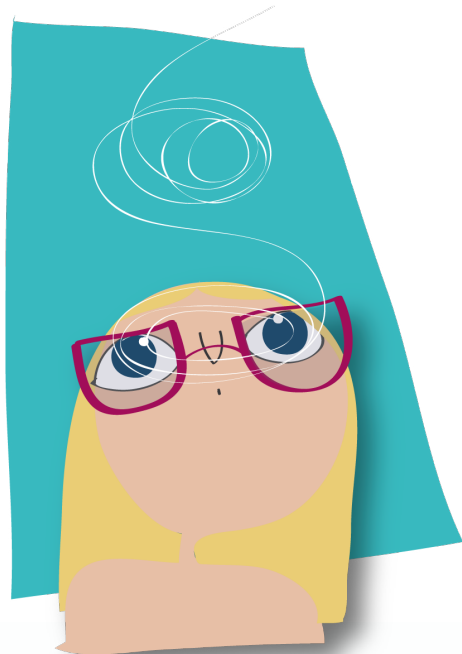
1. Nola sentitu naiz jarduerarekin? Zergatik?

2. Zer sentimendu identifika ditzaket marraztu dudan istorioan?

3. ¿Eta kontatu dudan istorioan?

4. Istorio bakoitzean transmititu nahi nuena hitzen bidez adierazten jakin dut?

5. Nire ustez, bikotekideak nik kontatutakoa marrazkiaren bidez irudikatzen asmatu du?



Betaurrekoak

MUNDURAKO IRTEERA

“Pertzepzioak gure errealitatea zehazten du”. “Adimenak zer ulertuko, begiak horixe ikusiko”.

Henri Bergson

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	“Munduaren gaineko ikuspegia aldatzen duten” betaurreko magikoekin mozorrotuko gara.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure unibertso emozionala behatu, ulertu eta kudeatzeko tresnak ematea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betaurreko magikoen txantiloiak banatu eta moztuko ditugu. - Mozorro modura jantziko ditugu betaurrekoak. - Ikasgelatik paseatuko dugu, ingurua behatzeko. <p>Garapena</p> <p>Behaketa egiteko jarraibideak emanen dizkiegu.</p> <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betaurrekoak kenduko ditugu, eta geure ikuspegitik behatuko. - Ikaskide bat hautatu, eta dinamikaren inguruan hausnartuko dugu, galdera lagungarriekin. - Hurbilekoek ematen edo eskaintzen dizkiguten ohiko ekintzen edo gauzen zerrenda eginen dugu: ekintza eta gauza horiei maitasunaren betaurrekoekin begiratzen ikasi behar dugu, eta eskertu.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Barnekotasunaren zaintza eta garapen osoa. - Norbera nahiz ingurua behatzeko begirada enpatiko, aberats eta afektiboa. - Autokontzientzia eta adierazpen emozional nahiz afektiboa.

Zer eta zertarako?

Munduaren gaineko ikuspegia aldatuko diguten betaurreko magikoekin mozo-
rrotuko gara.

Jarduera honen bidez, gure unibertso emozionala behatu, ulertu eta kudeatzeko
tresnak emanen ditugu.

Ikasleen barnekotasunaren zaintza eta garapen osoa sustatuko ditugu, eta nor-
bera nahiz ingurua behatzeko begirada enpatiko, aberats eta afektiboari bide
emanen.

Halaber, autokontzientzia eta adierazpen emozional nahiz afektiboa garatuko
ditugu.

Metodologia

HASIERA

Ikasleei betaurrekoen txantiloak banatuko dizkiegu. Txantiloia moztu, eta mozo-
rro modura jantziko dituzte betaurrekoak.

Jaikitze eta ikasgelatik ibiltzeko esanen diegu, ikusten dutena beha dezaten.
Jantzita daramatzaten betaurrekoak magikoak direla eta unean-unean emanen
diegun jarraibidearen araberrako errealitatea ikusiko dutela azalduko diegu.

GARAPENA

Taldea betaurrekoak jantzita mugitu bitartean, honako jarraibide hauek emanen
dizkiegu:

- 1. Betaurreko zoragarriak.** Janzten dituzunean, inguruko guztia zora-
garria eta liluragarria iruditzen zaizu. Betaurrekoak jantzita dituzula,
ikasgelako objektu bat aukeratu, eta ikuspegi horretatik begiratu
iezaiozu, objektu eder-ederra eta magikoa balitz bezala. Bikoteka, des-
kriba iezaiozu objektu hori bikotekideari, ikuspegi horretatik abiatuta.
- 2. Haserrearen betaurrekoak.** Janzten dituzunean, guztia iruditzen
zaizu gaizki, eta haserretu egiten zara. Paseatu betaurreko horiekin
pixka batez, eta, beste bikotekide batekin, saiatu ikasgelako objektu
berbera deskribatzen, betaurreko horien ikuspegitik begiratuta.
- 3. Tristuraren betaurrekoak.** Inguruko guztia grisa eta triste da.
Agurtu ikaskide bat betaurreko horien ikuspegitik.

- 4. Maitasunaren betaurrekoak.** Betaurreko hauek janzten dituzunean, harmonian eta orekan zaude, eta inguruko pertsonenganako nahiz tokiarekiko maitasuna sentitzen duzu. Esan egun on ikaskide bati, maitasunaren betaurrekoek sorrarazten dizuten sentimendu horretatik abiatuta.

AMAIERA

Taldeak oinez jarraitzen duen bitartean, honako jarraibide hau emanen diogu:

"Kendu betaurrekoak, eta begiratu munduari zure ikuspegitik abiatuta. Gera zaitez ikaskide baten ondoan, eta beha ezazu zure ikuspegian oinarrituta. Gero, jardueraren inguruan hausnartu harekin. Bikotekidearekin partekatzekeo galdera hauek iradokitzen ditugu".

- **Behatu zure emozioak betaurrekorik gabe. Zein dira?**
- **Nola sentitu zara jolasean beste ikuspegi batzuekin esperimentatu duzunean?**
- **Zure ikuspegiak betaurrekoren baten ikuspegiaren antza dauka?**
- **Gauzei esperimentatu duzun ikuspegiren batetik begiratzeko ikastea gustatuko litzaizuke?**
- **Gaur-gaurkoz, zein emozioarekin deskribatuko zenituzke jantzita daramatzazun betaurrekoak?**

Amaitzeko, hurbilekoek ematen edo eskaintzen dizkiguten ohiko ekintzen edo gauzen zerrenda eginen dugu: ekintza eta gauza horiei maitasunaren betaurrekoekin begiratzeko ikasi behar dugu, eta eskertu. Agian, gauza edo ekintza horiekin ohituta gaude, eta ez diegu begiratzeko maitasun edo eskuzabaltasun keinu gisara, nahiz eta horixe izan.

Koadernoan amaierako gogoeta idaztera animatuko ditugu, zerbaitekin konprometitu nahi duten ikus dezaten.

IRAUPENA: ordubete.

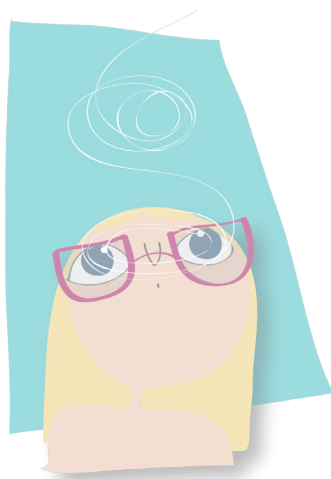
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Betaurreko ebakigarriak (1. eranskina).

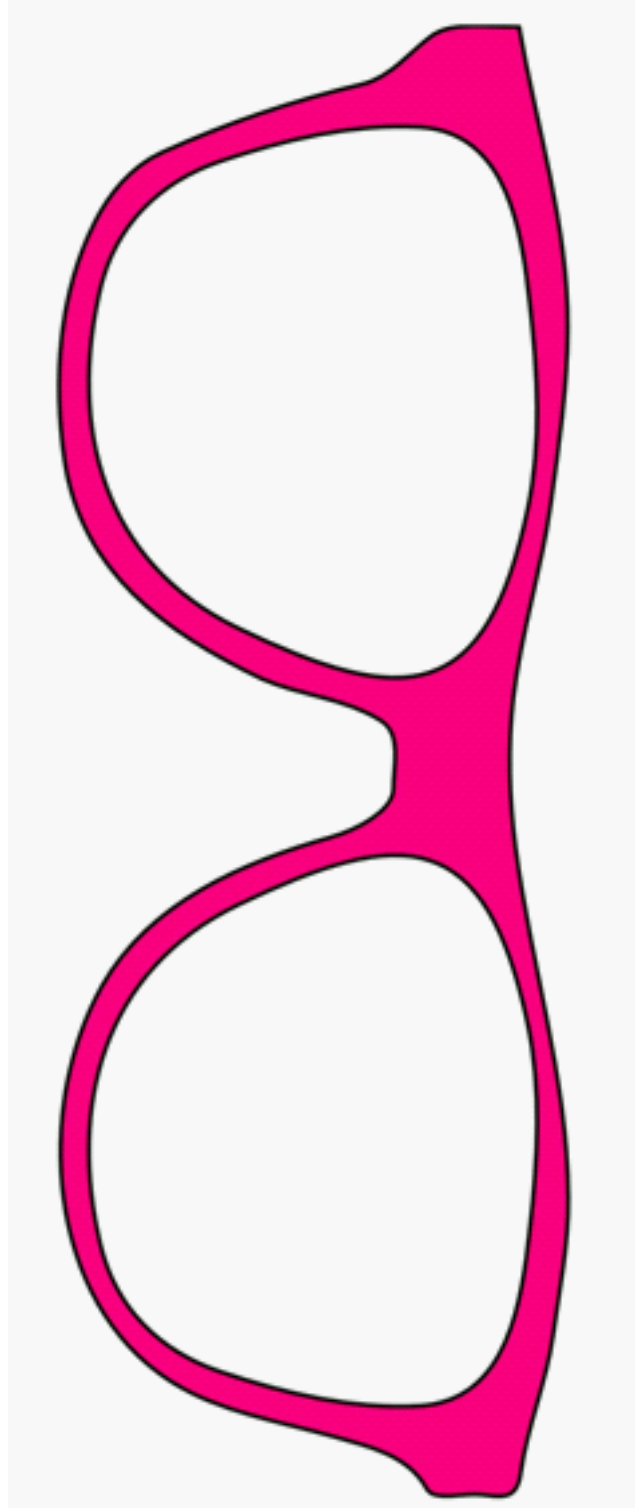
Bikoteka gogoeta egiteko galderak (2. eranskina).

Informazio gehigarria

Iturria: Berdinen arteko trebetasun sozioemozionalak garatzeko liburu eta eskuliburu ugaritan agertzen den "Betaurrekoak" jardueratik egokitutako jarduera.



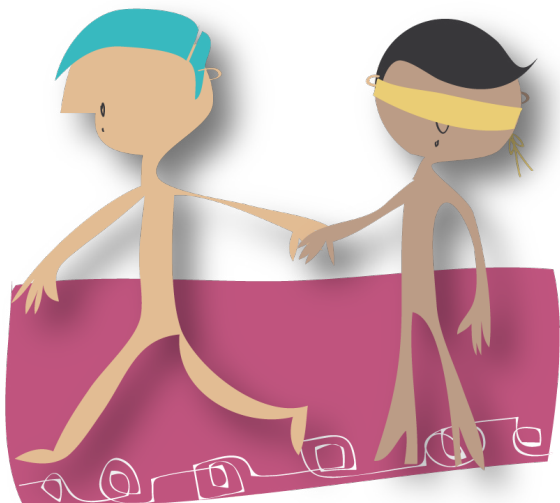
I. eranskina



2. eranskina

- 1. Behatu zure emozioak betaurrekorik gabe. Zein dira?**
- 2. Nola sentitu zara jolasean beste ikuspegi batzuekin esperimentatu duzunean?**
- 3. Zure ikuspegiak betaurrekoren baten ikuspegiaren antza dauka?**
- 4. Gauzei esperimentatu duzun ikuspegiren batetik begiratzen ikastea gustatuko litzaizuke?**
- 5. Gaur-gaurkoz, zein emoziorekin deskribatuko zenituzke jantzita daramatzazun betaurrekoak?**

Amaitzeko, hurbilekoek ematen edo eskaintzen dizkiguten ohiko ekintzen edo gauzen zerrenda egingen dugu: ekintza eta gauza horiei maitasunaren betaurrekoekin begiratzen ikasi behar dugu, eta eskertu. Agian, gauza edo ekintza horiekin ohituta gaude, eta ez diegu begiratzen maitasun edo eskuzabaltasun keinu gisara, nahiz eta horixe izan.



Aurkitzen dugu

MUNDURAKO IRTEERA

“Jakintsuak ez du pilatzen. Gainerakoei zenbat eta gehiago lagundu, orduan eta onura gehiago ateratzen du. Gainerakoei zenbat eta gehiago eman, orduan eta gehiago eskuratzen du beretzat”.

Lao Tse

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Pertsonalki esperimentatuko dugu zer den gida izatea eta zer besteez zu gida zaitzaten uztea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gidatzeko eta besteez gu gidatzeko gaitasunarekin konektatzea. • Norberarenganako eta besteenganako konfiantza handitzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bakoitzak bere objektu bat hautatuko du, eta toki batean utzi. - Taldea bitan banatuko dugu (gidak eta gidatuak). <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gida bakoitzak gidatzeko norbait aukeratuko du. - Gidatuak begiak estaliko ditu. - Gidak haren objekturaino eramanez du gidatua. - Objektua aurkitutakoan, rola aldatuko dute. <p>Amaiera</p> <p>Bi rola bete ondoren, gogoeta komuna egingen dugu, galdera lagungarriekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Berdinen arteko harreman on eta atseginak, konfiantza, entzutea, empatia eta komunikazio adierazgarria.

Zer eta zertarako?

Bikoteka, gidak eta gidatuak izatera jolastuko dugu, eremu mugatu batean. Berdinen arteko harreman on eta atseginak, konfiantza, entzutea, enpatia eta komunikazio adierazgarria indartuko ditugu.

Metodologia

Ahal dela, toki handi eta ireki batean egingen dugu jarduera (adibidez, patioan). Ezin bada, jarraibide berberei jarraituko diegu, talde txikiagoekin eta txandaka.

HASIERA

Ikasle bakoitzak bere objektu bat jarriko du lurrean, eremuko tokiren batean (objektu hauskartz bat edo balio handirik gabekoa jartzea gomendatzen dugu; esaterako, arkatza). Eremuan mugituko gara, noraezean, eta gure objektutik urrunduko gara.

Bi azpitaldetan banatuko dugu taldea. Lehenengo taldekoak gidak izanen dira, eta bigarrenekoak gidatuak.

GARAPENA

Gida bakoitzak gidatzeko norbait bilatu beharko du; aurkitutakoan, begiak estaliko dizkio. Benda jartzen dutenean, gidari eta gidatuari gogoraraziko diegu jolas hau oso polita dela tentuz eta maitasunez egingez gero. Era berean, begiak estalita dituenak deseroso badago ikaskideari esan behar diola eta jolasa geratuko dela gogoraraziko diegu.

Bikote guztiak prest daudenean, gidak gidatuaren objektura eramanen du ikaskideak.

Gidatuak aurretik lurrean utzitako objektua berreskuratzea da helburua, eta, horretarako, gidaren jarraibideei jarraitu beharko die. Beraz, begiak estalita dituenak objektua deskribatu beharko dio gidari. Bestalde, gidak nondik joan esanen dio gidatuari, eta oztopoez ohartarazi. Gidatuak nahi beste galdera egin ahalko dizkio gidari, bere objektua topatzeko. Jolas honetan, oso alderdi garrantzitsua da begiak estalita dituenak bere objektua zehaztasunez deskribatzeko gai izatea.

Objektua aurkitutakoan, rolak aldatuko dituzte.

AMAIERA

Taldekide guztiek bi rolak bete ondoren, zirkulu nagusira itzuliko gara, eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dugu (1. eranskina):

- **Nola sentitu naiz begiak estali dizkidatenean?**
- **Beldurrik edo segurtasun faltarik sentitu dut uneren batean?**
- **Nire gida: Hitzen eta jarraibideen bidez ni lasaitzen jakin du?**
- **Uneren batean benda kendu nahi izan dut edo kendu dut?**
- **Nola sentitu naiz bikotekidea gidatu dudanean?**
- **Zein roletan sentitu naiz hobeto?**

Egunerokotasunean,

- **Zein rol betetzen dut gehiagotan?**
- **Gidatua izatea gustatzen zait?**
- **Egokia denean, besteek gida nazaten uzten dut?**
- **Zer estilo daukat beste batzuk gidatzen ditudanean?**
- **Zein jarrera eta/edo sentimendu gailentzen zaizkit?**
- **Zer estilo daukat besteek gidatzen nautenean?**
- **Zein jarrera eta/edo sentimendu gailentzen zaizkit?**

IRAUPENA: Ordubete.
 15 minutu lehenengo zatirako.
 30 minutu bigarren zatirako.
 15 minutu hirugarren zatirako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

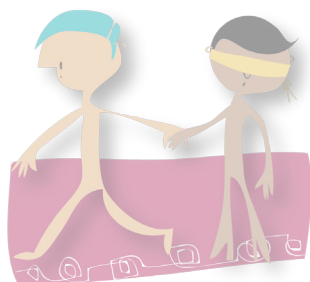


Talde erdiari begiak estaltzeko bendak.

Bakoitzak objektu bat ekarriko du, eremuan ezkutatzeko.

Informazio gehigarria

Jardueran, argazkiak atera ditzakegu, ikasleek gidatzeko eta gidatuak izateko orduan dituzten estiloak ikus ditzaten.



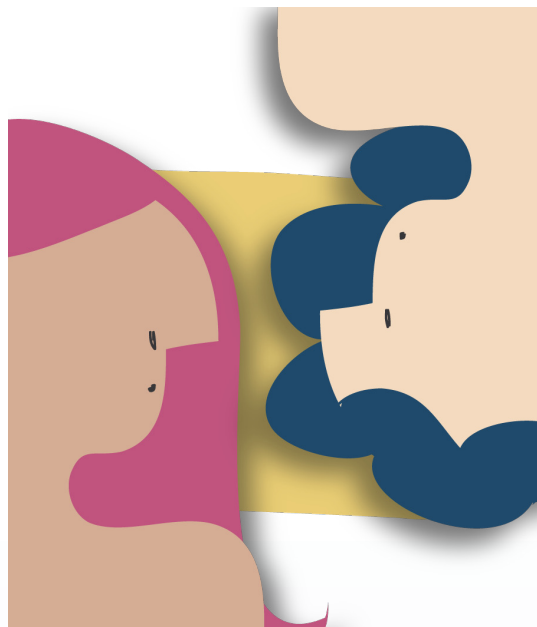
Eranskina

GOGOETARAKO GALDERAK

- 1.** Nola sentitu naiz begiak estali dizkidatenean?
- 2.** Beldurrik edo segurtasun faltarik sentitu dut uneren batean?
- 3.** Nire gida: Hitzen eta jarraibideen bidez ni lasaitzen jakin du?
- 4.** Uneren batean benda kendu nahi izan dut edo kendu dut?
- 5.** Nola sentitu naiz bikotekidea gidatu dudanean?
- 6.** Zein roletan sentitu naiz hobeto?

EGUNEROKOTASUNEAN

- 1.** Zein rol betetzen dut gehiagotan?
- 2.** Gidatua izatea gustatzen zait?
- 3.** Egokia denean, besteek gida nazaten uzten dut?
- 4.** Zer estilo daukat beste batzuk gidatzen ditudanean?
- 5.** Zein jarrera eta/edo sentimendu gailentzen zaizkit?
- 6.** Zer estilo daukat besteek gidatzen nautenean?
- 7.** Zein jarrera eta/edo sentimendu gailentzen zaizkit?



Zuri begira, niri begira

MUNDUAN DUDAN TOKIA HARTZEA

*“Begiratu egiten dizut,
begiratzeaz nazkatu gabe
begiratzen dizut, eta zeinen
haur ederra ikusten dudan zure
begietara agertzen”.*

Gabriela Mistral

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Norbere buruarekin eta besteekin konektatzeko eta norbere buruari nahiz besteei begiratzeko bizipen dinamika.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Nork bere burua eta bestea hautemateko gaitasuna nahiz norberari eta besteari begiratzeko maitasunezko ikuspegia trebatzea. • Ikasleen garapen osoa garatzeko tresnak eta prozesuak trebatzea eta gure berdinekin emozionalki osasungarriak diren giroak sustatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera <i>Garrantzitsua da jardueraren hasieran ez esatea zeri buruzkoa den jarduera, ikasleak ez baldintzatzeko.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Taldea bikotetan banatuko dugu. - Aurrez aurre jarriko dira, urrats bateko distantziara. - Minutu batez, elkarri begiratu diote, isilik. - Minutua igarotakoan, begiak itxiko dituzte. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Galdetegia banatuko dugu. - Bikotekideari bizkarra emanda beteko dute. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aurrez aurre, bikoteka hausnartuko dute. - Eskerrak emanen dizkiote elkarri.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Emozioen ezagutza, kontzientzia, enpatia eta adierazpena.

Hasi aurretik...

Hitzik gabeko komunikazioan, begirada oso garrantzitsua da. Norbaiti begietara begiratzeak entzute aktiboari laguntzen dio; konfiantzazko eta maitasunezko ekintza da. Gainera, begien bitartez, etengabe adierazten ditugu sentimenduak; begien bitartez, beraz, begiratu ez ezik, besteek ikus gaitzaten ere uzten dugu.

Begiratzen dugunean eta besteek begiratzen edo ikusten gaituztenean nola sentitzen garen, erosoago non gauden eta zergatik eta nik besteak behatzeko begiradak nahiz besteek ni behatzeko begiradak nolako sentimenduak pizten dizkigun aztertu ahal izanen dugu.

Halaber, errukitik eta maitasunetik begiratzen saiatuko gara, bai geure buruari, bai besteei.

Jarduera ongi garatu dadin, garrantzitsua da gogoraraztea jarduera borondatezkoa dela; izan ere, batzuek, duten egoera emozionala dela-eta, ahalegin handia egin beharko dute beste baten begietara begiratzeko.

Zer eta zertarako?

Nork bere burua eta bestea hautemateko gaitasuna nahiz norberari eta besteari begiratzeko maitasunezko ikuspegia trebatuko ditugu minutu batez.

Jarduera honen bidez, ikasleen garapen osoa garatzeko tresnak eta prozesuak trebatuko ditugu, eta emozionalki osasungarriak diren giroak sustatuko ditugu gure berdinekin.

Emozioen ezagutza, kontzientzia, enpatia eta adierazpena garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Taldea bikotetan banatuko dugu.

Garrantzitsua da ikasleek jardueraren nondik norakoak aurretiaz ez jakitea, horrek baldintzatu ez ditzan eta esperientzia osoagoa izan dadin.

Gero, aurrean dutenarengana hurbilduko dira, urrats bateko distantzia utzita. Irakasleak "elkarri begiratuko diogu" esaten duenean, begietara begiratuko diote elkarri, minutu batez. Jardueraren dinamizatzailerak kronometratuko du minutua.

Minutua igarotakoan, irakasleak "begiak itxiko ditugu" esanen du, eta bikoteek begiak itxi beharko dituzte. Ondoren, bestearengandik pixka bat aldentuta, begiak irekiko dituzte.

GARAPENA

Irakasleak galdetegi bat emanen die. Idatziz erantzun beharko dute, bikotekideari bizkarra emanda, elkarri begiratu gabe (eranskina).

Hona hemen galdetegiko galderak:

- **Bikotekidearen begiak xehetasun handiz deskriba ditzakezu? Zer kolore dute? Zer forma?**
- **Bere begien forma fisikotik harago zer ikusi duzun deskriba dezakezu?**
- **Begiak berdin egon dira minutu osoan, ala aldatzen joan dira?**
- **Minutua luzea ala laburra iruditu zaizu?**
- **Nola sentitu zara bikotekideari begiratu diozunean?**
- **Nola sentitu zara bikotekideari zuri begiratzen utzi diozunean?**
- **Jardueran, zer emozio gailendu zaizkizu? Zerrendatu.**
- **Emozio horien zergatia azaldu dezakezu?**

AMAIERA

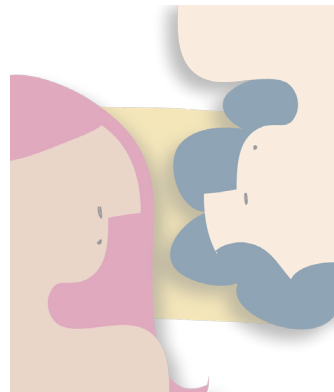
Bikoteak aurrez aurre jarriko dira berriro, eta galdetegiari emandako erantzunak partekatuko dituzte, baterako gogoeta modura. Amaitzeko, jardueraren inguruko iritziak, sentsazioak eta sentimenduak partekatu ondotik, minutu batez begiratu diote elkarri, begietara, minutu batez.

Amaitutakoan, eskerrak emanen dizkiote elkarri, esaldi hau esanez: "Eskerrik asko ni ikusteagatik eta zu ikusten uzteagatik".

IRAUPENA: Jarduera ordubete irauteko programatuta dago. 10 minutu hasierarako, 25 minutu garapenerako, 25 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

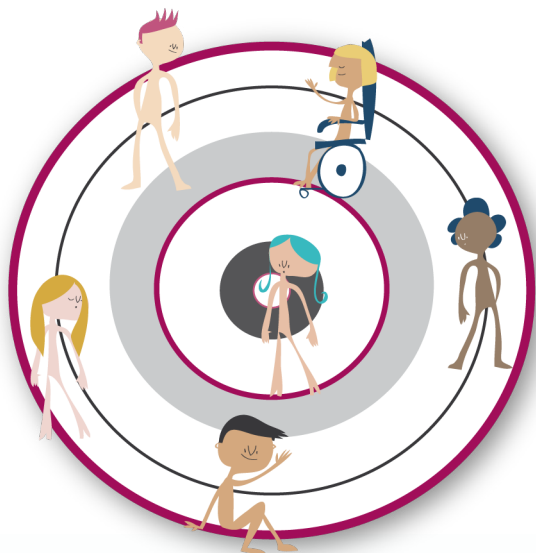
Galdetegia (1. eranskina).



Eranskina

- 1. Bikotekidearen begiak xehetasun handiz deskriba ditzakezu? Zer kolore dute? Zer forma?**
- 2. Bere begien forma fisikotik harago zer ikusi duzun deskriba dezakezu?**
- 3. Begiak berdin egon dira minutu osoan, ala aldatzen joan dira?**
- 4. Minutua luzea ala laburra iruditu zaizu?**
- 5. Nola sentitu zara bikotekideari begiratu diozunean?**
- 6. Nola sentitu zara bikotekideari zuri begiratzen utzi diozunean?**
- 7. Jardueran, zer emozio gailendu zaizkizu? Zerrendatu.**
- 8. Emozio horien zergatia azaldu dezakezu?**

3. eta 4.
Mailak



Jomuga

MUNDUAREKIN TOPO EGITEA

“Bakterioek ere ados jarrita funtzionatzen dute, edo ez dute funtzionatzen”.

Eduard Punset Casals

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Irudi sinboliko baten irudikapena (dianarena) eginen dugu, ikasleek taldean eta munduan duten tokian edo beren ustez duten tokian nola sentitzen diren ikusteko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Berdinen taldearekin emozionalki osasungarria den giroa sustatzea. • Atxikipen eta bazterketa sentimenduak nahiz ikaskideekiko loturak esploratzea. • Lotura afektiboan inguruan eta bakoitzak taldean dituen rolen inguruan hausnartzea.
SEKUENTZIA	Hasiera <ul style="list-style-type: none"> - Talde gogoeta eginen dugu, galdera lagungarriekin. - Ikasgelan, diana bat irudikatuko dugu: dianaren erdigunea taldearen erdigunea izanen da.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Diana irudikatzen duen eremutik ibiliko gara, nork bere tokia bila dezan. - Toki hori bilatzeko jarraibideak emanen ditugu. - Taldeak bere tokia aurkitzen duenean, irakasleak argazki bat aterako du.
	Amaiera <p>Amaieran, gogoeta eginen dugu, galdera lagungarriekin.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Kontzientzia soziala, enpatia eta komunikazio adierazgarri nahiz enpatikoa.

Hasi aurretik...

Dinamika honetan, baliteke taldekide batzuk bizitzen egon litezkeen bazterketa egoerak edo integrazio faltak agerian jartzea. Egoera horiek onartuz edo esplizitu eginez, arazoa taldearekin konpondu ahal izateko lehenengo urratsa emanen dugu.

Irakasleak arreta ipiniko die ebidentzia horiei, kaltetuei emozionalki eutsi ahal izateko eta taldea gidatzeko, egoerak modu osasungarrian konpon daitezzen.

Zer eta zertarako?

Irudi sinboliko baten irudikapena (dianarena) eginez, atxikipen eta bazterketa sentimenduak nahiz ikaskideekin ditugun loturak esploratuko ditugu.

Dinamika honekin, emozionalki osasungarria den giroa sustatuko dugu berdinen taldearekin.

Halaber, beren lotura afektiboen inguruan eta taldean dauzkaten rolen inguruan hausnartzera bultzatuko ditugu ikasleak.

Metodologia

HASIERA

Taldearen inguruan hausnar dezatela eskatuko diegu ikasleei. Nola sentitzen dira taldean? Talde bateratua da? Nola sentitzen naiz taldeari dagokionez? Norekin ditut gauza komun edo kidesasun gehiago?

Ondoren, ikasgelaren erdian zirkulu zentrokideak dauzkan diana bat irudika dezatela esanen diegu. Dianak taldea irudikatzen duela eta dianaren erdigunea taldearen erdigunea dela azalduko diegu.

GARAPENA

Guztiok sartuko gara irudizko dianara, eta ibiltzen hasiko gara. Minutu batzuetara, honako jarraibide hauek emanen dizkiogu taldeari, ozen.

- **Toki bat aurkitu behar duzu dianan, lotura handiena sentitzen duzun talde-kideengandik gertu.**
- **Gero, bila ezazu toki bat, taldeko atxikipen eta integrazio sentimenduarekin zerikusia duena. Taldearekin oso lotuta zaudela uste baduzu, jar zaitez erdian. Taldearekin hain lotuta ez zaudela uste baduzu, jar zaitez erdigunetik urrun.**

Ikasle bakoitzak dianan bere tokia aurkitzeko denbora nahikoa utziko dugu.

Prozesu horretan, hainbat toki aukeratu ditzakete, eta tokia aldatu, erosoan dauden tokia aurkitu arte.

Dianaren barruan beren tokia aurkitzen dutenean, gainerako ikaskideei begiratu diezaietela eskatuko diegu, eta dianaren eraketa orokorra nola geratu den beha dezatela.

Irakasleak argazki bat aterako dio dianaren barruko banaketari.

AMAIERA

Ondoren, borobilean eseriko gara, eta talde gogoeta egingen dugu, honako galdera hauekin lagunduta:

- 1. Nola sentitu naiz nire tokia bilatzen nabilela? Erraza ala zaila izan da?**
- 2. Ikasturte osoan toki horretan egon nahiko nuke, ala aldatzea gustatuko litzaidake? Zergatik?**
- 3. Dianan dudak tokiak nire izaerari buruzko gauzak esaten dituela sentitzen dut?**
- 4. Toki bera hartuko nuke, jarduera berdinen beste talde batekin egingen banu? (adibidez, auzoko lagunekin, kirol taldekoekin...)**
- 5. Zer islatzen du taldearen irudiak? Kohesioa, sintonia, integrazioa eta hurbiltasuna ala distantzia, tirabira, bazterketa...?**
- 6. Nire tokiak inor baztertzen du? Badago baztertuta senti daitekeen ikaskiderik?**

IRAUPENA: Ordubete.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Talde gogoeta egiteko galderak jasotzen dituen eranskina.

Eranskina

- 1.** Nola sentitu naiz nire tokia bilatzen nembilela? Erraza ala zaila izan da?
- 2.** Ikasturte osoan toki horretan egon nahiko nuke, ala aldatzea gustatuko litzaidake? Zergatik?
- 3.** Dianan dudan tokiak nire izaerari buruzko gauzak esaten dituela sentitzen dut?
- 4.** Toki bera hartuko nuke, jarduera berdinen beste talde batekin eginen banu? (adibidez, auzoko lagunekin, kirol taldekoekin...)
- 5.** Zer islatzen du taldearen irudiak? Kohesioa, sintonia, integrazioa eta hurbiltasuna ala distantzia, tirabira, bazterketa...?
- 6.** Nire tokiak inor baztertzen du? Badago baztertuta senti daitekeen ikaskiderik?



Zer diozu?

MUNDUAN DUDAN TOKIA HARTZEA

“Gure sentimenduetara zenbat eta irekiago egon, orduan eta hobeto irakurri ahal izanen ditugu besteenak”.

Daniel Goleman

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Istori bat kontatuko dugu, hainbat estilo narratibo eta emozio-naletatik abiatuta konektatzeko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure estilo emozionalekin konektatzea. • Sormena eta inprobisazio teatrala sustatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera 25 minutuan, bakoitzak istorio bat idatziko du, duela gutxi jazo den eta inplikazio emozionala izan duen gertakari bati buruzkoa.</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taldea bikotetan banatuko dugu. - Behean adierazitako istorioa kontatuko dugu. - Irakasleak adierazitako lau tonu narratiborekin kontatuko dugu istorioa berriro. - Bikotekidearekin trukatu dugu istorioa, eta nahi duen estilo narratiboarekin kontatuko du hark. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gogoeta eginen dugu, bikoteka eta galdera lagungarriekin. - Irakasleak dinamikan jasotzen den testu bat irakurriko du. - Koadernoan dinamikan ikasitako zerbait edo hausnarketaren bat idatz dezatela iradokiko diegu ikasleei.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Komunikazio enpatiko eta adierazgarriko estrategiak eta trebetasunak. Egunerokotasuneko esperientziak eta bizipenak modu osasungarrian kudeatzeko tresnak.

Hasi aurretik...

Gizakiok oso ezaugarri berezia daukagu: hizkuntzaren bidez eraikitzen ditugu harremanak.

Bizitzen dugun errealitatea besteei eta geure buruari kontatzen diegun errealitatea da.

Egoera batek beldurra eman diezaguke, edo erronkatzat har dezakegu, eta halaxe bizi eta kontatzen dugu (adibidez, gustatzen zaigun ikasgai batean lan zail bat egitea agintzen digutenean edo bizitzan etapa bat amaitu eta beste bat hasten denean).

Gure historia kontatzeko moduak geure buruaz eta inguruaz dugun irudian eragiten du, baita bizitzen goazen gertakarien irudian ere.

Jarduera honetan, norberaren estilo narratiboaren kontzeptuan murgilduko gara, antzerki jolas soil eta dibertigarri baten bidez. Gure estilo narratiboak aztertuko ditugu, eta estilo horiek gure historiaren inguruan dugun ikuspegian edota gainerakoek gure gainean edo gure esperientzien gainean duten ikuspegian eragiten dutela ikusiko dugu.

Oso proposamen dibertigarri eta espontaneo da. Oro har, ikasleak dinamikan sartzen dira, eta gozatu egiten dute; gainera, ondorio politak ateratzen dituzte. Baliteke neska-mutil batzuek hasieran lotsa sentitzea. Hortaz, garrantzitsua da gurekin arituko den bikotekidea ongi hautatzea. Halaber, ahal dela, garrantzitsua da bikote bakoitzak ikasgelaren barruan nolabaiteko intimitatea edukitzea ere, komunikazioa arin eta bat-batekoagoa izan dadin.

Iturria: Jarduera hau inprobisazio teatralaren teknikan inspiratuta dago. Teknika horretan, hainbat ikuspuntutatik kontatzen da istorio bera, antzerki forma emanda. Hala, estilo narratiboa aldatuta soilik, ikusleek atoan ikus ditzakete antzezlanean egindako aldaketak.

Psikodraman eta antzerki sozialean ere antzeko teknikak erabiltzen dira.

Gestalt terapian ere erabiltzen da, hainbat bertsiotan. **Loretta Cornejo** psikoterapeutaren “**Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes**” liburuan, banakako lana egiteko modua ikus daiteke.

Zer eta zertarako?

Gure estilo emozionalekin lotuko gaituzten hainbat estilo narratiborekin kontatuko dugu istorio bat.

Dinamika honen bidez, komunikazio enpatiko eta adierazgarrirako estrategiak eta trebetasunak eskuratuko ditugu. Egunerokotasuneko esperientziak eta bizi-penak modu osasungarrian kudeatzeko tresnak garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Ikasle bakoitzak duela gutxi jazotako gertakizun pertsonal bati buruzko istorio labur bat idatziko du. Gertakizun horrek inplikazio emozionala eduki behar du (lagunek emandako sorpresa bat, familia barruko gertaera bat –jaiotza bat, adibidez– edo duela gutxi gatazka sorrarazi digun egoeraren bat –esaterako, eztabaida bat edo dezepzio bat).

25 minutu izanen dituzte bizitza pertsonaleko esperientzia bati buruzko istorio labur bat idazteko. Lehenengo zati honetan, ikasleek ez dakite askotariko estilo narratiboei buruzko jarduera dela; horrela, ez zaie idazkera baldintzatuko.

GARAPENA

Bikoteka, ikaskideak idatzitako istorioa irakurriko dute. Gero, istorioa alda deza-tela eta ikaskideari estilo narratiboak aldatuta kontatu diezaiotela eskatuko die irakasleak. Horretarako, pertsonaiak gaineratzen ahal dituzte, edo agertokiak aldatu, elkarrizketak gaineratu, adierazpena eta ahots tonua aldatu, onomatopoiak erabili eta abar. Irakasleak arbelean idatziko ditu estilo narratiboak.

- **Beldurrezko filma**
- **Telenobela**
- **Komedia**
- **Film erromantikoa**

Ariketa hau inprobisazio teatraleko jolas bat dela azalduko diegu, eta adierazko-rrak izateaz gain kontakizuna dramatizatu ere egin behar dutela, istorioa erabil-tzen ari diren estilo narratibora ahalik eta gehien egokituz.

Biek beren istorioa lau estiloetan kontatu ondoren, istorioak trukatzeko fasera igaroko gara.

Istoriaa trukatuko dute, eta bikotekideak lau estiloetatik bakarra aukeratuko du (bere ustez jatorrizko istoriora gehien hurbiltzen dena). Gero, aukeratutako estiloarekin kontatuko du besteren istorioa (biek).

AMAIERA

Amaitzeko, jardueran nola sentitu diren ikusteko gogoeta egingen dute bikotekidearekin. Honako galdera hauek proposatzen ditugu amaierako gogoetarako (1. eranskina):.

- **Lau estiloetako zeinekin sentitu naiz erosoen?**
- **Ados nago bikotekideak nire istorioa kontatzeko aukeratu duen generoarekin?**
- **Gertatzen zaizkigun gauzak kontatzeko moduak gauza horiei aurre egiteko eran eragiten duela uste dut?**
- **Nola kontatzen ditut emozionalki eragiten didaten gauzak lagunekin nagoenean? Eta familiarekin nagoenean?**
- **Nola kontatzen dizkiot neure buruari gertatzen zaizkidan gauzak?**

Hausnarketa amaitutakoan, irakasleak istorio labur hau kontatzen ahal dio taldeari:

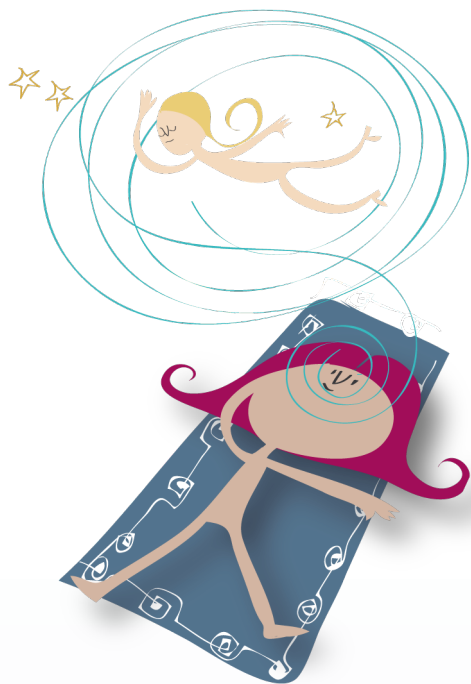
“Erdi Aroko hiri batean, baziren behin plaza batean harria zulatzen ari ziren hiru gizon. Handik zebilen ibiltari bat hurbildu zitzaien, eta zertan ari ziren galdetu zien. Lehenengoak gogorik gabe erantzun zion harria zulatzen ari zela eta kondenatu bat bezala ari zela izerdia botatzen. Bigarrenak esan zion ogia irabazteko horma bat egiten ari zela. Hirugarrenak irribarretsu esan zion katedral bat eraikitzen ari zela”.

IRAUPENA: Jarduerak ordubete irauten du.
20 minutu lehen zatirako.
30 minutu bigarren zatirako.
10 minutu hirugarren zatirako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK: Erabiliko ditugun estilo narratiiboak idazteko arbela.

Eranskina

- 1.** Lau estiloetako zeinekin sentitu naiz erosoen?
- 2.** Ados nago bikotekideak nire istorioa kontatzeko aukeratu duen generoarekin?
- 3.** Gertatzen zaizkigun gauzak kontatzeko moduak gauza horiei aurre egiteko eran eragiten duela uste dut?
- 4.** Nola kontatzen ditut emozionalki eragiten didaten gauzak lagunekin nagoenean? Eta familiarekin nagoenean?
- 5.** Nola kontatzen dizkiot neure buruari gertatzen zaizkidan gauzak?



Nori begiratzzen diot?

MUNDURAKO IRTEERA

“Ametsen edertasunean sinesten dutenentzat da etorkizuna”.

Eleanor Roosevelt

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Bizitzan erreferentea den pertsona batekin konektatuko dugu, irudikapen baten bidez.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Amets egiteko gaitasunarekin, hazteko erreferenteak bilatzeko gaitasunarekin eta bizitzan motibazioak edukitzeko gaitasunarekin konektatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera Irudikapen gidatu bat egingen dugu, pertsona erreferente batekin konektatzeko, jarraibideei jarraikiz.
	Garapena - Aurpegia jarriko diogu erreferente horri. - Banakako gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin.
	Amaiera Egindako hausnarketa eta ikasitakoa azalduko ditugu, nahi izanez gero.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Automotibazioa, ausardia, besteengan inspiratu eta besteengandik ikasteko apaltasuna, autokonfiantza eta autoestimua.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, amets egiteko gaitasunarekin, hazteko erreferenteak bilatzeko gaitasunarekin eta bizitzan motibazioak edukitzeko gaitasuna landuko ditugu.

Automotibazioa, ausardia, besteengan inspiratu eta besteengandik ikasteko apaltasuna, autokonfiantza eta autoestimua landuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Dinamika hasteko, irudikapen bat proposatuko diegu. Beren tokian eserita eroso jartzeko eta begiak ixteko eskatuko diegu.

Imajinatu espazioan hegan ari zaretela. Ez dago grabitaterik; beraz, ez zarete zuen mugimenduen jabe. Gorputza mugi dezakezue, baina flotatzen ari zarete, biraka, eta ez duzue nahi duzuen hori lortzen. Asko saiatuta ere, oso zaila da kontrola edukitzea: oso zaila da nahi duzuen tokira joatea, eta oso zaila nahi duzuen bezala mugitzea. Nekagarria da. Beharbada, saiatzen jarraituko duzue, baina, agian, amore emanen duzue, eta kontrolik ezaren sentsazioak harrapatuko zaituzte. Handiagoa den zerbaitek mugitzen zaituzte.

Bat-batean, lortu duen norbait ikusi duzue urrutira: mugitzeko gai da, eta mugimenduen gaineko kontrola edukitzea lortu du. Izugarri gustatzen zaizue irudi hori; liluratuta zaudete, eta zuek ere lortu nahi duzue. Hortaz, hura imitatzen saiatzen zarete, haren pausoak jarraitzen; alabaina, zerbait aldatu da: ez zarete berdinak, eta ez dizue balio.

*Orduan, pertsona horrek begietara begiratu, eta honako hau esan dizue, irribarretsu, poliki-poliki: **"Ez zara ni bezalakoa; zu zeu zara, eta horrexek egiten zaitu berezi. Bila ezazu zure bidea"**.*

Begiak irekiko dituzte, eta banaka ekingo diote jarduerari.

GARAPENA

Ikusi dugun pertsona horri aurpegia jartzea da kontua, bakoitzaren erreferentea bilatzea. Nor den eta erreferentea zergatik den idatziko dute fitxa batean.

- Zergatik miresten dut pertsona, kirolari, pertsonaia... hori? Zer gustatzen zait harengandik?
- Harengandik hainbeste gustatzen ez zaidan zer hobetu liteke?
- Badu zerikusirik nirekin?

AMAIERA

Amaitzeko, egindako lana aurkeztuko dugu klasearen aurrean.

IRAUPENA: Gutxi gorabehera, ordubete.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Beren koadernoak.

Informazio gehigarria

Erreferentea beren begiradatik deskribatzera anima ditzakegu; hau da, ez dezatela Wikipedian edo Interneten dagoen deskribapena eman. Pertsona edo pertsonaia horri beren begiekin begiratzeko eskatuko diegu, horrela errazago ulertuko baitute zer gustatzen zaien harengandik, zerk erakartzen dituen.

Mural bat egin dezakete, erreferentearen argazki bat edo erreferentea ezaugarritzen duen zerbait inprimatuz. Are, muralak klasean eseki litezke, erreferenteak beraiekin egon daitezen aldi batez. Ahal bada, aurkezpena ikus-entzunezko formatuan egiteko aukera emanen diegu (bideo labur bat edo abesti bat), bestentzat erakargarria izan dadin.



Nire maskararen azpian (I)

MUNDURAKO IRTEERA

“Norberaren maskara aukeratzea da gizakion borondatezko lehenengo keinua. Eta bakartia da”.

Clarice Lispector

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Norberaren “maskara/pertsonaia” landuko dugu. (Lehenengo zatia).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Eguneroko toki edo taldeetan munduari eta harremanei aurre egiteko babesten gaituen pertsonaiaren inguruan hausnartzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Barnealdearekin konektatzeko irudikapen gidatua egingen dugu.</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maskararen txantiloia emanen diegu, zuri. - Maskara idatzia, marraztua edo sinbolikoa egingen dugu, jarraibideei jarraituta. - Maskarak aurkeztuko ditugu. <p>Amaiera Koadernoetan, banakako hausnarketa egingen dugu, galdera lagungarriekin: Nolakoa da maskara? Zer ikusi dut?</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Autoezagutza eta besteek aitortzeko eta onartzeko premia. Hala-ber, zaugarri gauden une edo tokietan intimitatea, sentimenduak eta/edo barneko izatea babesteko premia.

Hasi aurretik...

Loturak sortzea da gizakion oinarrizko premietako bat, toki edo talde batekiko atxikipena sentitzea. Atxikipen premia horrek zenbait pertsonaia sortzea eragiten digu; izan ere, gure giroetara edo harremanak eraikitzen ditugun giroetara egokitzen edo giro horietan bizirauten laguntzen digute pertsonaiok. Gainera, hainbat maskara sortzen ditugu: bizitako esperientzien eta harremanen arabera edota gure emozioen, pentsamenduen eta ekintzen arabera agertzen doazen barne pertsonaiak dira.

Pertsonaia batzuk gure alderdi gaiztotuenean jaiotzen dira; beste batzuk, aldiz, alde orekatuan. Pertsonaia batzuek gehiago irauten dute, eta une oro izaten ditugu gurekin; beste batzuk toki edo talde jakin batzuetan agertzen dira.

Hasiera batean inguruarekin nola moldatzen garen hausnartuko dugu; hau da, talde edo toki berrietan seguru sentitzen ez garenean nola agertzen garen. Bali-teke hainbat pertsonaia edukitzea, tokiaren eta toki horretan dauden pertsonen arabera. Pertsonaia horiek bilatu eta izendatzea da asmoa.

Nerabeak leherketa unean daude, eta askotariko toki eta taldeetan ematen duten irudia oso garrantzitsua da.

Jarduera hasteko, maskarak eta pertsonaiak zer diren eta zertarako erabiltzen ditugun azalduko dugu.

Irakasleak beren burua proiektatzen laguntzeko adibideak jartzen ahal ditu; are, bere buruaren proiektzioa egiten ahal du, proiektzio hori adibidetzat erabil dezaten eta besteen aurrean agertzeri dioten beldurra edo lotsa gal dezaten.

Maskarak erakusteko txandan umorez aritzeak lagundu egiten du, eta garrantzitsua da bat-batekotasunak eta, batez ere, errespetuak tokia izanen duten giro lasaia sortzea.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, autoezagutza lantzen da. Halaber, honako hauek lantzen dira: besteen aitortza eta onarpena jasotzeko premia, zaugarri gauden une edo tokietan intimitatea, sentimenduak eta/edo barneko izatea babesteko premia eta benetako izatetik urrun eta deskonektatuta amaitzeari diogun beldurra.

Dinamika honen bidez, eguneroko toki edo taldeetan munduari eta harremanei aurre egiteko orduan babesten gaituen pertsonaiaren inguruan hausnartzen lagunduko diegu ikasleei.

Metodologia

HASIERA

Dinamikaren banakako lanari ekin aurretik, begiak ixteko eta beren burua loge-lan janzten, arropa aukeratzen, orrazten eta aurpegia garbitzen irudikatzeko eskatzen ahal diegu. Pijama nola uzten duten eta hautatutakoa nola janzten duten irudika dezatela (azkar, motel, erabakitasunez edo zalantzati). Jantzita daudenean, berokia janzten dute, motxila hartzen dute, eta, kalera irten aurretik, egunari aurre egiten lagunduko dien maskara janzten dute.

Nolako da maskara hori?

GARAPENA

Maskara baten txantiloia emanen diegu, zuri, eta bakoitzak bere pertsonaia sortuko du, idatziz, marraztuta edo modu sinbolikoan.

Adibidea: Irribarre handi-handia marraztuko dut, beti egiten dudalako barre, nahiz eta gogorik izan ez edo barregarria naizelako. Begiak asko markatuko ditut, harremanetan hasi aurretik asko behatzen dudalako. Edo neure burua nola agertzen dudan azaltzeko hitzak idatziko ditut: pasota, dibertigarria, maitekorra, gogorra...

Gero, maskara moztuko dute.

Amaitutakoan, maskara jantzi, eta gainerakoei erakutsiko diete, hitzik erabili gabe, isilik. Besteek ikusten ari diren maskarak irudikatzen duenaren inguruko iritzia eman dezakete.

AMAIERA

Amaitzeko, zein pertsonaia aurkitu dituzten eta nolakoak diren idatziko dute.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



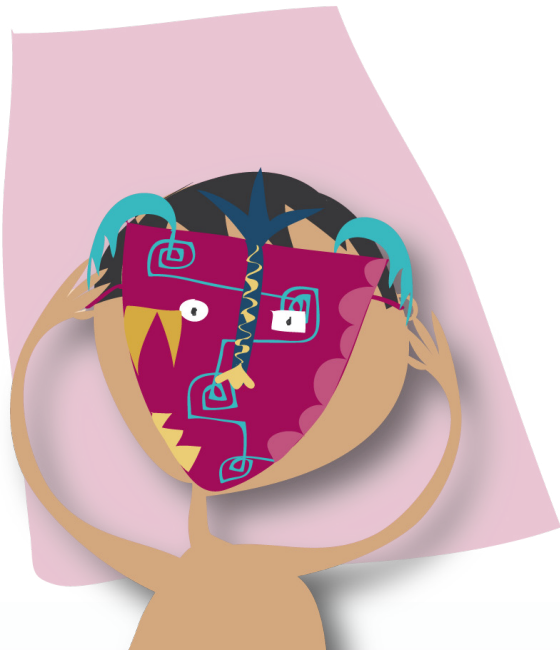
Ikasle guztientzako maskarak, zuri.

Errotuladoreak, koloretako boligrafoak
edo Manley margoak.



Eranskina

- 1.** Zein dira nire pertsonaiak?
- 2.** Nolakoak dira?
- 3.** Zertarako balio didate?
- 4.** Zer sentiarazten didate? Zer emozio pizten dizkidate?
- 5.** Nondik datozkit? Norbait gogorarazten didate?



Nire maskararen azpian (II)

MUNDURAKO IRTEERA

“Mundua sekulako antzerkia da, eta gizon-emakumeak aktoreak. Bizitzan, guztiak egiten dituzte beren sarrerak, beren irteerak eta askotariko paperak”.

William Shakespeare

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Maskararen “atzean” dagoena landuko dugu. (Bigarren atala).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Eguneroko toki edo taldeetan munduari eta harremanei aurre egiteko orduan babesten gaituen pertsonaiaren atzekoaz hausnartzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera Aurreko saioko maskarekin, honako galdera hau egingen dugu: Besteek zer ikusiko lukete nigan, ez banu maskararik izanen?</p> <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banaka hausnartuko dugu galderaren inguruan. - “Ezkitukoa” idatzi eta/edo marraztuko dugu atzealdean, dinamikaren jarraibideekin. - Ondorioak taldean partekatuko ditugu. <p>Amaiera Amaitutakoan, jarduerari buruz hausnartzeko galderak beteko dituzte.</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Autoezagutza. Besteen aitortza eta onarpena jasotzeko premia, zaugarri gauden une edo tokietan intimitatea, sentimenduak eta/edo barneko izatea babesteko premia eta benetako izatetik urrun eta deskonektatuta amaitzeari diogun beldurra.

Hasi aurretik...

Hasiera batean edota talde zein toki berrietan seguru sentitzen ez garenean erakustea kostatzen zaigunari buruz hausnartuko dugu.

Baliteke hainbat nolakotasun ezkutatzea, tokiaren eta aurrean dauden pertsonen arabera. Nolakotasun horiek bilatu eta izendatzea da dinamikaren funtsa.

Irakasleak beren burua proiektatzen laguntzeko adibideak jartzen ahal ditu; are, bere buruaren proiektzioa egiten ahal du, proiektzio hori adibidetzat erabil dezaten eta besteen aurrean agertzeri dioten beldurra edo lotsa gal dezaten.

Amaierako gogoeta egiteko, fitxa bat erabiliko dugu. Posible ikusiz gero, fitxetan jorratutakoa partekatzeko borobila egiten ahal da, borondatez beti.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, autoezagutza lantzen da. Besteen aitortza eta onarpena jasotzeko premia, zaugarri gauden une edo tokietan intimitatea, sentimenduak eta/edo barneko izatea babesteko premia eta benetako izatetik urrun eta deskonektatuta amaitzeari diogun beldurra.

Dinamika honekin, eguneroko toki edo taldeetan munduari eta harremanei aurre egiteko orduan babesten gaituen pertsonaiaren atzekoaz hausnartzen lagunduko diegu ikasleei.

Metodologia

HASIERA

Janzten ditugun maskarek ezkutatzen dutenaren inguruko azalpena emanen dugu. Galdera batekin hasiko gara: Besteek zer ikusiko lukete nigan, maskararik jantziko ez banu?

GARAPENA

Aurreko saioan egindako maskararen atzealdean, beldurragatik, lotsagatik, segurtasun ezagatik... zer ezkutatzen duten marraztu edo idatziko dute; hau da,

lehenengo begiratuan zer ezkutatzen duten. Idatziz, marraztuta edo modu sinbolikoan egin dezakete.

Adibidea: Zalantzatia naiz, eta taldearen bazterketari beldurra diot. Lotsatia eta oso urduria naiz; horregatik azaltzen naiz pasota modura...

Sortutakoa partekatu nahi badute, egin dezatela, baina borondatez beti.

AMAIERA

Amaitutakoan, jarduerari buruz hausnartzeko galderak beteko dituzte.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Nire maskararen azpian 1 jardueran egingadako maskara.

Errotuladoreak edo Manley margoak.



Gogoeta fitxa.

Eranskina

- 1. Onartu duzunaren arabera, zenbat maskara erabiltzen dituzu? Norekin edo non?**
- 2. Zein maskara izaten duzu zurekin: ume zintzoarena, gogorrarena, bihurriarena, lagunkoiarena, biktimarena, superwoman ahaltzuarena, superman ahaltzuarena, seduktorearena, maitekorrena, gaiztoarena..?**

Maskarekin zera gertatzen da, pixkaka-pixkaka eta denboraren poderioz moxorroa gure nortasunaz jabetzen dela. Egun batean talde berri bati aurre egiteko orduan edota besteekin nahiz geure buruarekin harremanetan jartzeko orduan lagundu zigunarekin identifikatzen gara.

Arotzak mailua dela sinetsiko balu bezala da, baina "bezala" hori kenduta: arotza mailua da.

Bitxia eta tristea, ezta?



Hau bai gai puska I

MUNDURAKO IRTEERA

*“Musikak esan ezin daitekeena
eta isilpean gorde ezin daitekeena
adierazten du”.*

Victor Hugo

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Beren burua identifikatzeko abesti bat aukeratu, eta abesti horrek haiei buruz zenbateraino hitz egiten duen hausnartuko dugu. (<i>Lehen zatia</i>).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure emozioekin, barne izatearekin, ametsekin, balioekin... konektatzea. • Emozioak eta egoera emozionalak sortu eta kutsatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bost laguneko taldeak eginen ditugu. Beren burua identifikatzeko abesti bat aukeratuko dute. - Hitzak entzunen dituzte, eta abestia aztertuko dute, nondik abiatuta aukeratu duten eta identifikazioa ikusteko. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bideo bat grabatuko dute, eta, bertan, abestiaren mezu mota aztertuko dute, kritika modura edo bestela. - YouTubeko bideoa ikusiko dute. <p>Amaiera</p> <p>Labur-labur komentatuko dute nola sentitu diren eta ea hurrengo saiorako zerbait behar duten (hurrengo saioan, bideoak aurkeztuko dituzte).</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Nortasuna, autoezagutza, autokontzeptua eta norberaren gaineko nahiz norberaren gustuen, sentsibilitateen eta iristen zaizkien edo beren burua definitzen duten mezu eta estiloen gaineko autokontzientzia. - Norberaren emozioekiko, barne izatearekiko, ametsekiko eta balioekiko konexioa.

Hasi aurretik...

Janzkera batekin, hizkera batekin, mugitzeko modu batekin, ideologia batekin, pentsaera batekin eta, halaber, musikarekin identifikatzen gara. Musika gizakion historiara lotuta dago; giza adierazpide bat da, eta garai nahiz kultura guztietan lagundu izan du kultur aniztasuna erakusten.

Bideoa adibide bat besterik ez da. Talde bakoitzak bururatzen zaion eran egiten ahal du, ez baitago egiteko modu bakarra. Talde lana da garrantzitsua, baita hautatutako abestiaren hitzen mezua aztertzeke orduan egiten duten autoanalisiare.

Bideoa grabatzeko orduan, komenigarria litzateke toki ezberdinetatik ibiltzen utziko bagenie.

Jarduera honetan, komeni da lotsa handiagoa senti dezaketen ikasleei laguntzea, hain lotsatiak ez diren ikaskideekin elkartuta. Dibertigarria izan behar du, ez beste eskakizun bat.

Bestalde, ahal den neurrian guztiak ados egoteko moduko abesti bat hauta dezatela eskatzen ahal diegu.

Bideoak egiteko orduan, garrantzitsua da malguak izatea; are, bideoak antzerki bihur ditzakete. Informalak edo probokatzailak izan daitezke; entzutea da kontua, eta hautatutako abestiak diren bezalakoak edo izan nahi duten bezalakoak irudikatzen ote dituen aztertzea. Nork bere burua aztertzeke, batzuetan errazagoa da umorera eta esajeraziora jotzea.

Ongi egonen litzateke bideoa egiteko behar dituzten arropak edo materialak ekarriko balituzte.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, nortasuna, autoezagutza, autokontzeptua eta norberaren gaineko nahiz norberaren gustuen, sentsibilitateen eta iristen zaizkien edo beren burua definitzen duten mezu eta estiloen gaineko autokontzientzia lantzen dira.

Halaber, musikak eta artistek gure emozioekin, barne izatearekin, ametsekin, balioekin... konektatzeko edota emozioak zein egoera emozionalak sortu eta kutsatzeko duten ahalmena ikusiko dugu.

Beren burua identifikatzeko abesti bat aukeratzea da kontua, eta abesti horrek haiei buruz zenbateraino hitz egiten duen hausnartzea. Horretarako, bosteko taldeetan, hautatutako abestiaren hitzak aztertuko dituzte, eta abestiaren mezu sakonari buruzko bideo analitiko bat sortuko dute. Abestia musikagatik edo erritmoagatik gustatu arren abestiaren mezuarekin identifikatzen ote diren hausnartu beharko dute.

Metodologia

HASIERA

Lehenik, bosteko taldeak eginen ditugu. Gero, beren burua identifikatzeko abesti bat aukeratzeko esanen diegu.

Abestia aukeratzeko dutenean, hitzak arretaz entzuteko eskatuko diegu, eta abestiaren mezuarekin identifikatzen ote diren aztertuko. Hau da, abesti horrek beren burua identifikatzeko zerbait esaten du? Haiei buruzko zerbait esaten du, ala beste arrazoi batzuegatik (erritmoa, melodia, moda...) bakarrik aukeratu dute?

GARAPENA

Hurrengo urratsean, bideo bat grabatzeko dute, eta, bertan, abestiaren mezu mota aztertuko dute, kritika modura edo bestela.

Horretarako, bideo bat jarriko diegu, adibide modura. (Bideoa hautazkoa da).

<https://youtu.be/ggsz7oqMuUs>

IRAUPENA: Gutxi gorabehera, ordubete, eta "Hau bai abesti puska!2" saioarekin jarraituko du.

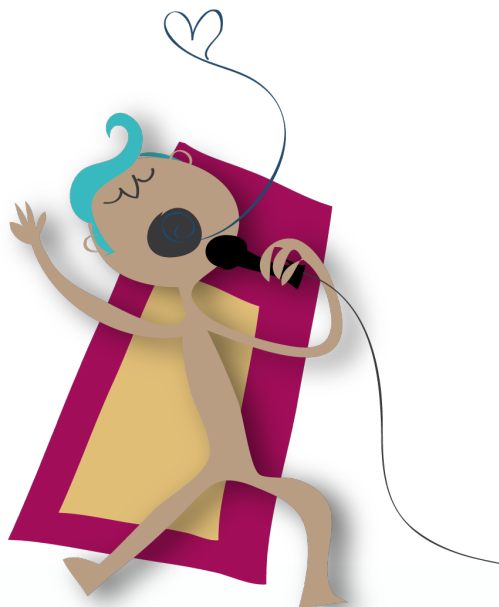
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Bideoa ikusteko proiektorea.

Bideoa taldeka grabatzeko ikus-entzunezko materiala.





Hau bai gai puska! (II)

MUNDURAKO IRTEERA

“Musikak mundua alda dezake, pertsonak alda ditzakeelako”.

Bono, líder de U2

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Abesti edo musika estilo jakin batek norberari buruz zenbateraino hitz egiten duen hausnartuko dugu. (Bigarren zatia).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure emozioekin, barne izatearekin, ametsekin, balioekin... konektatzea. • Emozioak eta egoera emozionalak sortu eta kutsatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera Beharrezkoa bada, taldeko bideoak amaitzeko denbora utziko dugu.
	Garapena Talde bakoitzak labur-labur aurkeztuko ditu bideoa, abestiaren izena eta parte hartzaileak, eta, gero, jarri egingen dute.
	Amaiera Bideo guztien gaineko gogoeta egingen dugu talde handian, eta ondorioak aterako ditugu.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Nortasuna, autoezagutza, autokontzeptua eta norberaren gaineko nahiz norberaren gustuen, sentsibilitateen eta iristen zaizkien edo beren burua definitzen duten mezu eta estiloen gaineko autokontzientzia. - Norberaren emozioekiko, barne izatearekiko, ametsekiko eta balioekiko konexioa.

Hasi aurretik...

Jarduera honetan, garrantzitsua da taldeei aurkezpenean laguntzea. Eman hitz egiteko tarteak, eta, kostatzen bazaie, lagundu. Konfiantzazko gunea sortu behar da, dibertimenduzkoa eta ongi pasatzekoa.

Musikako klasean egiten bada, hautatutako musika estiloak nondik datozen azaltzen ahal du irakasleak, eta une sozial batekin lotu; are, estilook sortu zireneko une historikoak ekarritako emozio kolektiboez hitz egiten ahal die.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, nortasuna, autoezagutza, autokontzeptua eta norberaren gaineko nahiz norberaren gustuen, sentsibilitateen eta iristen zaizkien edo beren burua definitzen duten mezu eta estiloen gaineko autokontzientzia landuko ditugu.

Halaber, musikak eta artistek gure emozioekin, barne izatearekin, ametsekin, balioekin... konektatzeko edota emozioak zein egoera emozionalak sortu eta kutsatzeko duten ahalmena ikusiko dugu.

Abesti edo musika estilo jakin batek niri buruz noiz hitz egiten duen hausnartzea da asmoa.

Metodologia

HASIERA

Beharrezkoa bada, taldeko bideoak amaitzeko denbora utziko dugu.

GARAPENA

Talde bakoitzak labur-labur aurkeztuko ditu bideoa, abestiaren izena eta parte hartzaileak, eta, gero, jarri egingen dute.

AMAIERA

Amaitutakoan, bideoei buruzko hausnarketa egingen dugu: erraza ala zaila egin zaien, dibertitu al diren eta amaierako emaitzarekin kontent geratu al diren. Bukatzeko, abestian haien inguruko zerbait aurkitu ote duten esanen dute.

IRAUPENA: Ordubete, gutxi gorabehera "Hau bai abesti puska!1" saioaren jarraipena da.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK: Bideoak ikusteko proiektorea.

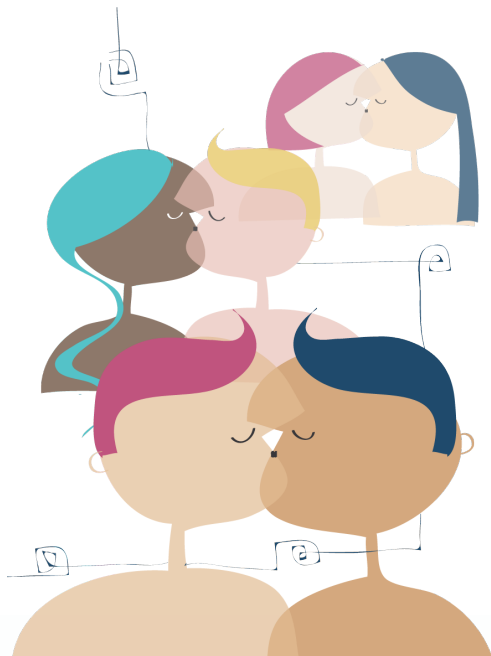
Eranskina

HAU BAI ABESTI PUSKA! GOGOETA FITXA

- 1.** Hausnar ezazu entzuten duzun musikaren inguruan. Zuri buruz hitz egiten du? Zergatik?
- 2.** Zerk mugitzen zaitu entzuten duzun musika hautatzeko orduan?
- 3.** Nola eta zenbat identifikatzen zara zure abesti gogokoena-ren abeslariarekin?
- 4.** Entzun zure abesti gogokoena arretaz. Zeri buruzkoa da?
- 5.** Zure ustez, zein dira gehien entzuten duzun musika mota-ren estereotipoak?
- 6.** Estereotipo horiekin identifikatzen zara? Zeinekin bai? Zergatik? Zeinekin ez? Zergatik?

Eskerrik asko gogoeta egiteagatik. Guztioi gustatzen zaizkigu dantza eginarazten diguten abestiak, hitzek esaten dutena esaten dutela.

Eta zeinen ongi pasatzen dugun!



Musua

MUNDURAKO IRTEERA

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Musuei buruzko testu bat irakurriko dugu, eta bideo bat ikusi; bestalde, bakoitzaren esperientzia afektiboen inguruan hausnartuko dugu.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Maitasunak eta afektuen adierazpenak zer esan nahi duten hausnartzea, musua gidatzat hartuta. • Pertsonaren osasuna, hazkuntza eta garapen osoa sustatzea. • Maitasun harremanak eta sexualitatea zaintzeko eta emozio-nalki modu osasuntsuan kudeatzeko tresnak trebatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Julio Cortazarren "El beso" poema banatuko diegu. - Gogoeta txikia egingen dugu, galdera lagungarriekin. - Musuei buruzko poema edo testu bat idatziko dugu. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bideoa ikusiko dugu https://www.youtube.com/watch?v=eeU0dpGZPZ8 - Banakako gogoeta egingen dugu, galdera lagungarriekin. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musu bat bidaltzeko pertsona bat aukeratuko dugu. - Musu hori paper batean sinbolizatu/marraztu/irudikatuko dugu. - Musua sinbolikoki bidaliko dugu, musuen postontziaren bidez (irakasleak gordeko du kutxa).
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioen gaineko nahiz harreman intimoetan izaten ditugun joeren, sentsazioen eta jarrerren gaineko autokontzientzia. - Autoestimua, autoerrespetua eta baimenaren nahiz elkarrekotasunaren garrantzia..

Hasi aurretik...

Sexualitatearen inguruko egiazko pentsamendua eta irizpide propioa garatzeari begirakoa da jarduera hau. Cortazarren "El beso" poema erabiliko dugu, nork bere bizipenekin osatutako unibertsoa esploratzeko.

Irakasleak nahiago badu, afektua adierazteko beste molde batzuen inguruko hausnarketa egin daiteke.

Musuetatik abiatuta, honako hausnarketa hau proposatzen ahal dugu: afektua adierazteko orduan zer adierazpide erabiltzen duten gehiago, zein gustatzen zaien jaso eta ematea, zer-nolako garrantzia duten musuek, maitasunezko musuak esperimenezko beharrik duten, dagoeneko esperimendu ote dituzten, nola sentitzen diren oraindik egin ez badute edo egin badute, musuei zein garrantzi ematen dieten eta afektuak ikuspegi osasungarri batetik abiatuta nola bizi daitezkeen, baimenean eta pertsona egokiaren hautuan oinarrituta.

Zer eta zertarako?

Julio Cortazarren "El beso" poema irakurriko dugu, eta musuei buruzko bideo txiki bat ikusiko. Maitasunak eta afektuen adierazpenak zer esan nahi duten hausnartuko dugu, musua gidatzat hartuta.

Jarduera honen bidez, pertsonaren osasuna, hazkuntza eta garapen osoa sustatuko ditugu. Maitasun harremanak eta sexualitatea zaintzeko eta emozionalki modu osasuntsuan kudeatzeko tresnak trebatuko ditugu.

Emozioen gaineko nahiz harreman intimoetan izaten ditugun joeren, sententzioen eta jarreraren gaineko autokontzientzia garatuko dugu.

Metodologia

HASIERA

Julio Cortazar idazlearen "El beso" poema banatuko diegu, fotokopietan (inprimatzeko, ikusi 1. eranskina).

Poema "El Beso" (Julio Cortázar)

"Toco tu boca, con un dedo toco el borde de tu boca, voy dibujándola como si saliera de mi mano, como si por primera vez tu boca se entrebriera, y me basta cerrar los ojos para deshacerlo todo y recomenzar, hago nacer cada vez la boca que deseo, la boca que mi mano elige y te dibuja en la cara, una boca elegida entre todas, con soberana libertad elegida por mí para dibujarla con mi mano por tu cara, y que por un azar que no busco comprender coincide exactamente con tu boca que sonrío por debajo de la que mi mano te dibuja.

Me miras, de cerca me miras, cada vez más de cerca y entonces jugamos al cíclope, nos miramos cada vez más de cerca y nuestros ojos se agrandan, se acercan entre sí, se superponen y los cíclopes se miran, respirando confundidos, las bocas se encuentran y luchan tibiamente, mordiéndose con los labios, apoyando apenas la lengua en los dientes, jugando en sus recintos donde un aire pesado va y viene con un perfume viejo y un silencio. Entonces mis manos buscan hundirse en tu pelo, acariciar lentamente la profundidad de tu pelo mientras nos besamos como si tuviéramos la boca llena de flores o de peces, de movimientos vivos, de fragancia oscura. Y si nos mordemos el dolor es dulce, y si nos ahogamos en un breve y terrible absorber simultáneo del aliento, esa instantánea muerte es bella. Y hay una sola saliva y un solo sabor a fruta madura, y yo te siento temblar contra mí como una luna en el agua".

Poema zer iruditu zaien galdetuko diegu. **Taldearekin zerbait partekatu nahi dute?**

Gero, gogoetarako tarte bat irekiko dugu, poemak zer eragin dien ikus dezaten. Gogoetarako gune hori taldekoa edo banakakoa izan daiteke, taldearen aurretiko jarreraren arabera. Hausnarketa egiteko, galdera hauek iradokitzen ditugu:

- **Nolakoa izan zen nire lehen musua? Edo nire lehen musua nolakoa izatea gustatuko litzaidake?**
- **Nire ustez, zein dira norbaiti musu emateko ezinbesteko baldintzak?**
- **Nola sentitu naiz poema irakurtzean?**
- **Zein emoziorekin konektatu dut poema irakurtzean?**

Hausnarketa txiki bat egin ondoren, musuei buruzko poema bat idatz dezatela iradokiko diegu. Nola bizi dituzte musuak? Hitzekin idatz lezakete?

Lan hau banakakoa da, eta ez dute poema taldearekin zertan partekatu. Maitasun adierazpenak musu bihurtuta eragiten dizkigun sentsazioak eta emozioak behatzea da asmoa.

GARAPENA

Jardueraren bigarren zatian, norbaiti musu emateak maila emozionalean zer eragin diezagukeen hausnartu ondotik, bideo txiki bat ikusiko dugu, eta, bertan, norbaiti musu ematen diogunean gorputzean zer gertatzen den azaltzen da.

<https://www.youtube.com/watch?v=eeU0dpGZPZ8>

Bideoa ikusi eta gero, ikusitakoaren inguruan iritzia emateko tartea zabalduko dugu.

Banaka, musuek gorputzean eragiten dietenari begiratzeko eskatuko diegu:

Zein sentsazio fisiko eragiten dituzte musuek eman aurretik eta eman ondoren?

Zer gertatzen da arnasketarekin?

Zer gertatzen da bihotzarekin?

Oraingoan ere, hausnarketa banakakoa izanen da, eta ez da zertan taldearekin partekatu.

AMAIERA

Nahi dutenari musu bat bidaltzeko aukera irudika dezatela esanen diegu. Edo-zein musu mota izan daiteke.

Gero, bidali nahi duten musuaren sinboloa irudikatuko dute, papertxo batean. Marrazki txiki bat izan daiteke, edo hitzak, baina besteek ez dute zertan ulertu; buruan duten musu hori sinbolizatuko duen zerbait izan behar da. Magikoki bidal dezakegula imajinatuko dugu.

Nahi dutenek kutxa batean sartuko dute musua, musuen postontzian. Kutxak ikasgelan egon beharko du, eta nahi dutenek hortxe sartuko dituzte musuak sinbolikoki bidaltzeko papertxoak. Irakaslea bera arduratuko da postontzia gordetzeaz, taldeak papertxoak ikus ez ditzan (beti ere, taldeak kontrakoa erabakitzen ez badu).

IRAUPENA: Ordubete.
20 minutu hasierarako.
20 minutu garapenerako.
20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

“El beso” poemaren fotokopiak
(eranskina).



Musuei buruzko bideoa:

<https://www.youtube.com/watch?v=eeU0dpGZPZ8>



Musuen postontzia egiteko kutxa.

Eranskina

Poema: "El Beso" (Julio Cortázar)

"Toco tu boca, con un dedo toco el borde de tu boca, voy dibujándola como si saliera de mi mano, como si por primera vez tu boca se entreabriera, y me basta cerrar los ojos para deshacerlo todo y recomenzar, hago nacer cada vez la boca que deseo, la boca que mi mano elige y te dibuja en la cara, una boca elegida entre todas, con soberana libertad elegida por mí para dibujarla con mi mano por tu cara, y que por un azar que no busco comprender coincide exactamente con tu boca que sonrío por debajo de la que mi mano te dibuja.

Me miras, de cerca me miras, cada vez más de cerca y entonces jugamos al cíclope, nos miramos cada vez más de cerca y nuestros ojos se agrandan, se acercan entre sí, se superponen y los cíclopes se miran, respirando confundidos, las bocas se encuentran y luchan tibiamente, mordiéndose con los labios, apoyando apenas la lengua en los dientes, jugando en sus recintos donde un aire pesado va y viene con un perfume viejo y un silencio. Entonces mis manos buscan hundirse en tu pelo, acariciar lentamente la profundidad de tu pelo mientras nos besamos como si tuviéramos la boca llena de flores o de peces, de movimientos vivos, de fragancia oscura. Y si nos mordemos el dolor es dulce, y si nos ahogamos en un breve y terrible absorber simultáneo del aliento, esa instantánea muerte es bella. Y hay una sola saliva y un solo sabor a fruta madura, y yo te siento temblar contra mí como una luna en el agua".

Bibliografía y webgrafía

KONTSULTATUTAKO ETA GOMENDATUTAKO BIBLIOGRAFIA

Bach, E. (2008). *Adolescentes: Qué maravilla* (2.a ed.). Barcelona, Plataforma

Bach, E. (2013). *Por amor a mi familia* (Plataforma Actual). Barcelona, Plataforma

Bach, E. (2017). *Educar para amar la vida* (1.a ed.). Barcelona, Plataforma.

Bach, E., & Jiménez, M. (2019). *Madres Y Padres Influencers: 50 Herramientas Para Entender Y Acompañar Adolescentes de Hoy*. Barcelona, Grijalbo.

Bion, W. R. (1980). *Experiencias en grupos*. Barcelona. Paidós.

Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación emocional (ideas claves no 26)* (1.a ed.). Barcelona, Graó.

Bisquerra Alzina, Rafael, & Martínez Olmo, Francesc, & Obiols Soler, Maritxell, & Pérez Escoda, Nuria (2006). *Evaluación de 360º: una aplicación a la educación emocional*. Revista de Investigación Educativa, ISSN: 0212-4068. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321886010>

Bisquerra, R., González, J. C. P., & Navarro, E. G. (2015). *Inteligencia emocional en educación* (1.a ed.). Madrid Editorial Síntesis, S. A.

Blanco, N. R., Motta, J. M. C., Hauser, R., Huber, B., & Sorribas, A. A. (2021). *Psicodrama y teatro espontáneo: experiencias innovadoras para el ámbito comunitario en cuba*. Revista Brasileira de Psicodrama, 29(1), 71–82. Recuperado de: <https://doi.org/10.15329/2318-0498.22070>

Cascón Soriano, P., & Martín Beristain, C. (2019). *La alternativa del juego*. Madrid, Catarata Org.

Castillo Arredondo, S. Y Cabrerizo Diago, J. (2011): *Evaluación de la intervención socioeducativa. Agentes, ámbitos y proyectos*. Madrid, Pearson – UNED

Cohen, E, and Rolando F. (1993) *Evaluación De Proyectos Sociales*. 2ª ed. Madrid: Siglo XXI De España

Cortázar, J. (2019). *Rayuela*: (Edición conmemorativa de la RAE y la ASALE) (1.a ed.). Barcelona Penguin Random House Grupo Editorial

Fernández Berrocal, Pablo, & Extremera Pacheco, Natalio (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*.

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3),63-93 ISSN: 0213-8646. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>

Frank, M. L., Chévez, A., Costa, M., & Hernández, D. (2017). *Acompañamiento terapéutico*. Madrid. Alianza Editorial.

Galeano, E. (2015). *El libro de los abrazos*. Madrid Siglo XXI.

Garriga, J. (2013). *El buen amor en la pareja: Cuando uno y uno suman más que dos*. Ediciones Barcelona Destino.

Garriga, J. (2021). *Bailando juntos*. Barcelona, Destino.

Gloria, P. S. (2016). *Diseño de proyectos sociales: aplicaciones prácticas para su planificación, gestión y evaluación*; Madrid, Narcea.

Goleman, D. (2011). *Inteligencia Emocional* (Ensayo) (1.a ed.). Barcelona, Editorial Kairós, S. A.

Goleman, D. (2016). *Cómo ser un líder: ¿Por qué la inteligencia emocional sí importa?* (1.a ed.). Ediciones B México S.A. DE C.V.

Goleman, D., & Senge, P. M. (2016). *Triple focus: Un nuevo acercamiento a la educación* (1ra edición). Ediciones B México S.A DE C.V

GROP (1998) M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis

Hellinger, B. (2014). *Didáctica de constelaciones familiares: El intercambio*. Editorial Océano de México.

Hellinger, B. (2016). *Órdenes del amor: Cursos seleccionados de Bert Hellinger*. Barcelona, Herder.

Jung, C. G. (2020). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Barcelona, Ediciones Culturales Paidós S. A. De C. V.

Martínez González, M. De C., Álvarez González, B. Y Fernández, A. P. (2009): *Orientación Familiar: contextos, evaluación e intervención*. Madrid, Sanz y Torres.

Martínez Olmo, F., Pérez, N., Fita, E. y Álvarez, M. (2000). *Estudio empírico del Cuestionario de Educación Emocional*. I Congreso Estatal de Educación Emocional, Barcelona.

Naranjo, C. (2007). *Cambiar La Educación Para Cambiar El Mundo*. Barcelona. La Llave.

- Novo, Marpegán, Mandón, and Mandón, M.J (2011). *El Enfoque Sistémico: Su Dimensión Educativa*. 1ª ed. Madrid: Universitas
- Olivé, C. (2020). *Profes rebeldes: El reto de educar a partir de la realidad de los jóvenes*. Barcelona, GRIJALBO.
- Obiols Soler, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, ISSN: 0213-8646. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927008>
- Parolini, C. L. (2014). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Pérez Serrano, G. (2002). *Elaboración de Proyectos Sociales. Casos prácticos*. Madrid, Narcea.
- Pérez Juste, R (2006). *Evaluación de Programas Educativos*. Madrid: La Muralla.
- Punset, E. (2016). *El libro de las pequeñas revoluciones*. CDMX, Diana
- Regina Carballo, E. (2013). *Psicodrama, Sociodrama y Sociometría: Vivencias prácticas*. South Carolina: Createspace Independent Publishing Platform.
- Reichert, E. (2021). *Infancia La Edad Sagrada / 2*. Barcelona. La Llave.
- Robinson, K. (2019). *Escuelas Creativas La Revolución Que Está Transformando La Educación*. Barcelona, Debolsillo.
- Siegel, B. D. J. (2021). *El poder de la presencia*. Barcelona. Alba.
- Soler Campo, S., & Oriola Requena, S. (2019). *Música, identidad de género y adolescencia*. *Epistemus*. Revista de Estudios en Música, Cognición y Cultura, 7(2), 008. Recuperado de: <https://doi.org/10.24215/18530494e008>
- Serebrinsky, H. (2012). *Psicoterapia de grupo*. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 10(2),132-155 ISSN:. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545462001>
- Trujillo Flores, Mara Maricela, & Rivas Tovar, Luis Arturo (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 15(25),9-24y. ISSN: 0121-5051. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802502>
- Winnicott, D. W. (1965). *Los procesos de maduración y el medio ambiente facilitador* (1st ed.). Barcelona. Hogarth.

KONTSULTATUTAKO ETA GOMENDATUTAKO WEBGRAFIA

Bcn Gestalt

<https://bcngestalt.com/>

Cine y educación. Recursos cinematográficos para el aula

<https://educomunicacion.es/cineyeducacion/index.htm>

Cocreate training for teams

<http://www.cocreate.training/>

Common Sense Education Digital Citizenship Curriculum & EdTech Reviews

www.commonsense.org

Creación positiva Creaciones desde la perspectiva de género

www.creacionpositiva.org/

En terapia

<https://enterapia.es>

EUSAL Revistas, Gestor Online de revistas académicas

<https://revistas.usal.es/>

Familias en positivo Plataforma para el ejercicio positivo de la parentalidad

<https://familiasenpositivo.org/s> en Positivo

Formación Andalucía Digital Recursos para formadores

<https://www.formacion.andaluciaesdigital.es/>

GROP Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica

<http://www.ub.edu/grop/es/presentacion-grop/>

Haiki Recursos para el bienestar y el crecimiento personal

<https://haiki.es/>

Jera, Centro de Terapia Gestalt en Sevilla

<https://www.jera-gestalt.com>

Kidshealth.org Recursos para la educación y salud de menores

<https://kidshealth.org/>

Mejor con salud

<https://mejorconsalud.as.com>

Página oficial del MSCBS

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/>

Neuronilla - Creatividad Integral para la Innovación

<https://www.neuronilla.com/>

Orientación Andujar Recursos educativos para formadores

<https://www.orientacionandujar.es/>

Psicología de la salud

<https://lapsicologiadelasalud.blogspot.com/>

Psicología online

<https://www.psicologia-online.com>

Psicología y mente

<https://psicologiaymente.com>

Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar

<https://riieb.com/>

SEMPyP Sdad. Esp. Medicina Psicosomática y Psicoterapia

www.psicociencias.org

Somos Inteligencia Emocional

<https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>

Teampedia Tools for teams

https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page

TED Conferencias y charlas educativas

<https://www.ted.com/>

Udanga yoga

<https://udanayoga.es>

Enlace del vídeo que representa la Imagen metafórica del proyecto

<https://youtu.be/SM1Ry01FkH0>