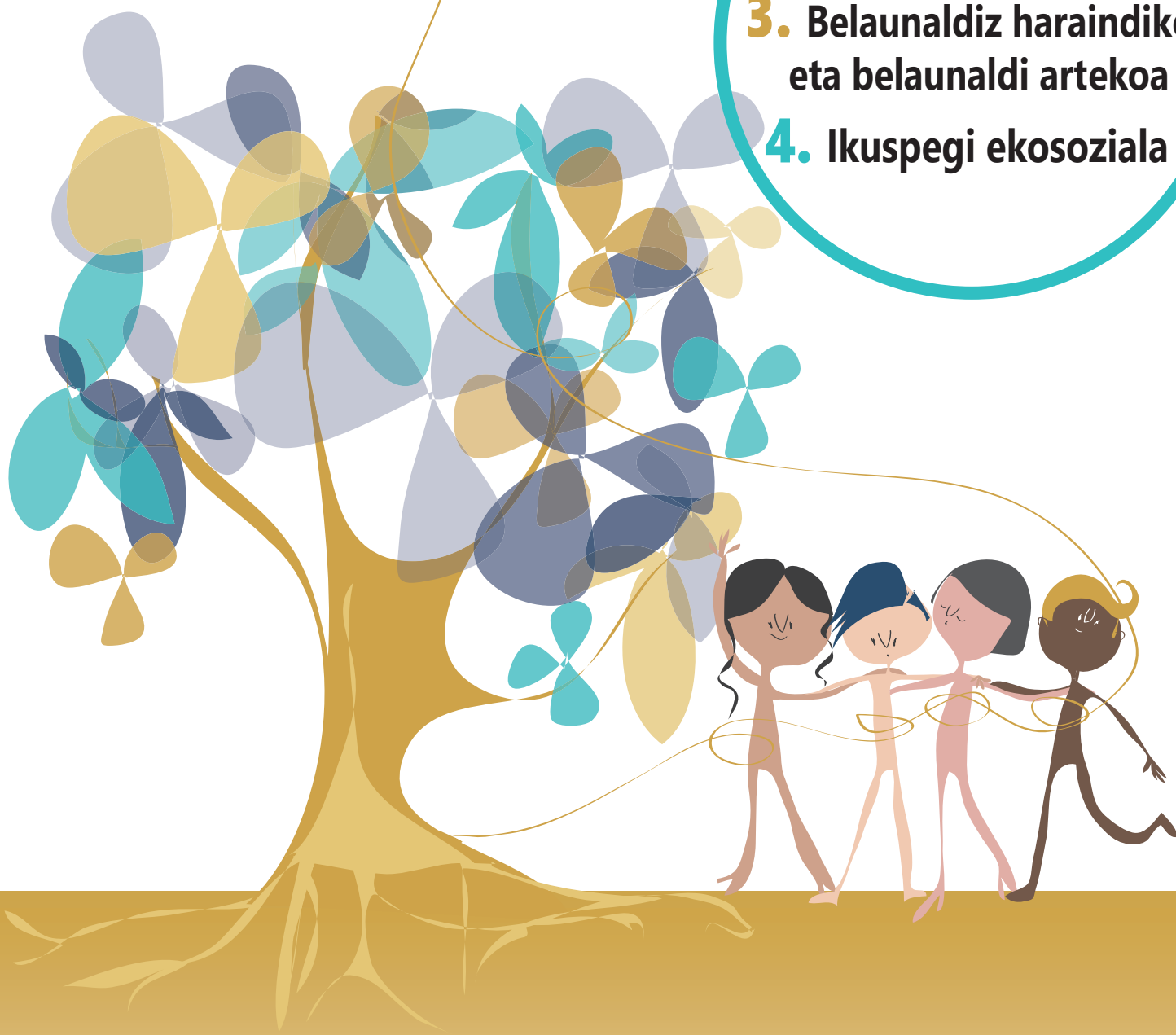


Bidaia emozionala niRe bizi Kosmosera

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO HEZIKETA
EMOZIONALERAKO ETA TRATU ONERAKO PROGRAMA

TRESNEN MALETATXOA

3. Belaunaldiz haraindikoa eta belaunaldi artekoa
4. Ikuspegi ekosoziala



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	▶	5-14
▶ Gidaren aurkezpena		5
▶ Metodologia		6
▶ Edukia		11
▶ Bidaiaren denboralizazio orientatzailea		12
▶ Nire eginkizuna laguntzen duen pertsona gisa		13
3. Programaren helburuak	▶	15-16
▶ Programaren helburuak.....		15
▶ Berariazko helburuak		15
▶ Helburu espezifikoak nerabegaroko hezkontza emozionalari buruz		16
▶ Helburu espezifikoak pandemia garaiko laguntza emozionalari buruz		16
4. Tresnen maletatxo	▶	17-18
5. Saioaren hasiera eta programaren kokapena	▶	19
6. BELAUNALDIZ HARAINDIKOA ETA BELAUNALDI ARTEKOA: Nire sustraiekin, nor bezalako naiz?	▶	23-107
▶ Sarrera		23
▶ 3. ardatzeko jarduerak		25
▶ Jarduera komunak		27
▶ Lehen mailako eta bigarren mailako jarduerak		65
▶ Hirugarren mailako eta laugarren mailako jarduerak		88
7. IKUSPEGI EKOSOZIALA: Ingurunearekin, zertarako naiz?	▶	108-198
▶ Sarrera		109
▶ 4. ardatzeko jarduerak		111
▶ Jarduera komunak		112
▶ Lehen mailako eta bigarren mailako jarduerak		158
▶ Hirugarren mailako eta laugarren mailako jarduerak.....		178
8. Bibliografia y webgrafia	▶	197

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 maletaxoko 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 pertsonetara 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.

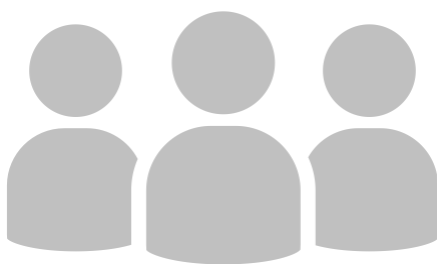
Taldean bizitzearen aberastasuna da taldeak ahalmenak eta aukerak ematen dizkiela taldekideei.

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 integratuzko 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 baztertua sentitzen bada, edo integratuta ez dagoelako bizipena badu, erantzukizuna talde osoarena da beti. Eta egoera argi eta garbi adierazi eta agerian uzte hutsa integratuzko eta kidearen 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 mutilak kideetasun, hurbiltasun eta adiskideetasunagatik elkar hautatuko dutela.

Horregatik, dinamiketan zehar eskatu ahal diegu pertsona desberdinekin, eguneroko harremanik izan ez dutenekin elkartzeko.

Era berean, taldean integratuta ez dauden edo baztertuta dauden ikasleak dituzten ikasgeletan, egokia izan 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 dinamika

Tresnen maletatxoan, zenbait dinamika daude gai horiek lantzeko, Skolae programarekin bateragarriak direnak, edo are orekatu ahal direnak ere ibilbide proiektik 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 eguneroko gisa.

Koaderno programa 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 eguneroko intimotik bereizi nahi dugu, gogoetarik pertsonalenak ikasgelara eramane 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 tarte 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, sentsibilitatea, 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 eraman 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.

Atsedeen non hartu eta babesa non sentitu izateko.

Edukia

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

Ardatzak **ordena sekuentzial** batean proposatuta daude, pertsonen eta taldeen ezagutza bidaian 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 bidaia hasteko **dinamika** bat dago, eta programa eta ikasturtea **amaitzeko** beste **dinamika** bat, "zinemaldia", zeinean mutil eta neska bakoitzak editatutako trailerrak proiektatuko diren.

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, sarrerakoak 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. mailerako; bestetzuk, DBHko 3. eta 4. mailerako.

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 espezifikokoak, bai komunak) irekiak dira, talde bakoitzak bidaia nahi bezala egin dezan.

Bidaiaren denboralizazio orientatzailea

Programa hasteko proposamena urriko lehen asterako litzateke.

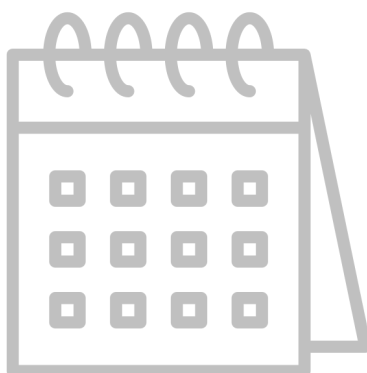
Kontuan hartuta abenduko zubia, Eguberrietako oporrak, Aste Santua, Aste Santuko oporrak eta ikasturtearen amaiera, proiektua ekaineko bigarren astean amaitzea proposatzen da.

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 egin ahal du berak lagunduarekiko elkartze horretan".

Pertsonak diren ahalmenarekin eta balioarekin lotura izan dezaten laguntzen dugu, hazten jarraitzera 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 hurrek, nerabeek, helduek esaten didatenak "hau ukitutakoan", horretaz konturatu 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."

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

■ 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 aurreikusi 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 behar 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.



IKONOAK: Local guide by icon 54 from - Target by Hrbon - Care by Oksana Latysheva - Bullying by Matt Wasser - Diary book solid by Cahya Kurniawan - Accompanied by priyanka- Cogs by Gregor Cresnar - Calendar by Sarote Impheng. From the Noun Project.

Tresnen maletatxoaren mapa

ARDATZA 1	KOMUNAK	DBHko 1. eta 2. mailak	DBHko 3. eta 4. mailak
Autoezagutza	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioak loretan. - 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. - Trailerra. 	<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	<ul style="list-style-type: none"> - Enpatia. - 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. - Trailerra. 	<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 ildo. - 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 arakatzeko. - 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 gogoetetzen has-teko.

Hainbat gai, hizkuntza eta lan egiteko modu ikasteaz gain, saio horietan nitaz eta bizitzan egoteko nire moduz 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 esperimendatuko ditugun dinamiketan aurkitzen duenez 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 gainerakoekin 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 ordutan 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.

Eguneroko 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 izan ahal dute ez naizela beste inorekin mintzatuko gune hauetan 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:

BELAUNALDIZ HARAINDIKOA ETA BELAUNALDI ARTEKOA



Nor bezalakoa naiz?

Sarrera

Irtsi garen bidaiaren puntu honetan, ardatz honetan ate bat irekitzen dugu, neska-mutilek beren jatorriari buruzko galderak egin ditzaten: nondik etorri diren, nork egin dituen, zer toki, soinu eta istorioak bizi diren beren buruetan. Familia kontzeptua azken hamarraldietan nola aldatu den ohartzeko gonbidapena ere bada, familia aniztasunaren kontua planteatuta. Horretarako, izenburu hori duen dinamika bat proposatzen da sarrera moduan, ildo honen markoa ezartzeko.

Jakin badakigu multzo honetan neska-mutil askorentzat mingarriak diren gaiak agertzen direla; horregatik, irakasleek, ikastaldearen familia egoerak ezagutzen dituztenez, askotariko dinamikak hobeki planteatu ahalko dituzte.

Belaunaldiz haraindiko gai hori proiektuan sartzeko apustuaren abiapuntua neska-mutilei beren familia egoera desberdinetan laguntzen lortu dugun esperientzia da. Nire bizitza eraiki eta nire egiteko, guztiok bakean egon behar dugure jatorriarekin.

Eta bakean egoteak ez du esan nahi dena ongi dagoenik eta baldintzarik gabe elkar maite dugunik. Iragana zegoen bezala eta oraingoa dagoen bezala onartzea esan nahi du.

Hori dela eta, ildo hau lehen hurbiltzea da –oso arina– nire erroek nola baldintzatzen duten eta, aldi berean, oinarritzen duten nire bizitza, eta nola hori ulertzeak laguntzen duen nire oraingoari zentzua ematen.

Ildo honetan planteatzen dugun beste kontu bat "Amaren eta/edo aitaren erreferentziazko ereduak" kontzeptua da, ama edo aita biologikoa izatetik haratago, amaren eta/edo aitaren zeregina betetzen duten pertsonak dira.

Hortaz, kontzeptuak barnean hartzen ditu: aita eta ama biologikoak, aitatzakoa eta amatzakoa edota harrera gurasoak, gurasoetako baten bikotekideak, rol horiek betetzen dituzten beste familiako batzuk (amona, aitona, izeba, osaba...), hezitzaileak, tutoreak.

Ikastalde batean egon daitezkeen egoera desberdinen arabera, irakasleek egokitu beharko dute dinamikak aurkezteko modua; gure ustez, "erreferentziazko ereduak" kontzeptua, hain zuzen ere, neska-mutilen familia aniztasuna barne sartzeko aukera da

LANDU BEHARREKO EDUKIAK:

Zein da nire jatorria?

- Iritzi gabeko begirada.
- Bi leinuak integratzea.

Eman didatenetik eta eman ezin didatenetik, zer hartu eta zer utziko dut?

- Familia balioak: errespetua, esker ona, ohorea.
- Familiako introiektuak.
- Familiaren leloa.

Ni nire amaren eta aitaren erreferentzia erduetatik emantzipatzea.

3. ardatzeko jarduerak

BELAUNALDIZ HARAINDIKOA-BELAUNALDI ARTEKOA

1. Komunak

- **Familia aniztasuna.**
- Nire izenaren historia.
- Nire arbasoak.
- Familiaren leloa.
- Nire azken alegatua.
- Gutuna aitari eta/edo amari.
- **Trailerra.**

2. DBHko 1. eta 2. mailak

- Familia armariak 1.
- Familia armariak 2.
- Nola sentitzen den...
- Nire familiako izenak.

3. DBHko 3. eta 4. mailak

- Nire familiaren argazkia.
- Eskubide emozionalak.
- Nola sentitzen den.
- Introiektuak.

Komunak



Familia aniztasuna

NIRE JATORRIA

“Maite dituzunekin egotea nahikoa dela ikasi dut”.

Walt Whitman

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Familia aniztasunari buruzko dokumental bat ikustaraztea eta familia bakoitzaren tipologiari buruzko hausnarketa pertsonala egitea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure jatorria ulertzeko eta onartzeko baliabideak eta familia aniztasunaren inklusiorako eta aintzatespenerako tresnak garatzea. • Gure geure jatorriaren azterketa eta ulerpena sustatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Familia aniztasunari buruzko dokumentala ikustea.
	Garapena - Familia tipologiaren eskema banatzea. - Norberak eskema irakurtzea eta azpimarratzea, bere familia identifikatzeko.
	Amaiera - Talde hausnarketa laguntzeko galderekin..
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Nork bere burua ezagutzeko eta bere nortasuna nahiz jatorria aztertzeke nahia, baita emozio osasuna ere, sustatzea.

Hasi aurretik...

Jarduera hau belaunaldiz haraindiko eta belaunaldien artekoen multzorako sarrera moduan planteatzen da.

Ikuspegi sistemikotik, "Familia elkarri loturik dauden eta etengabeko elkarreraginean dauden pertsonen talde antolatua da, non arau batzuk eta funtzio dinamikoak bete behar diren, pertsonen artean eta taldearen eta kanpoaren artean", (**Minuchín, 1986, Andolfi, 1993; Musitu et al., 1994, Rodrigo y Palacios, 1998**).

Multzo honetan, familia kontzeptua landuko dugu, baita gure bizitzan zeharreko garapenean duen garrantzia ere. Lanari ekin baino lehen, garrantzitsua da aintzat hartu eta onartzea gaur egungo gizartean eta gure ikasleen familien artean existitzen den familia aniztasun handia.

Familia aniztasuna askotariko faktoreek baldintzatzen dute. Aurki ditzagun familia adibide askoren artean, hauek dira ohikoenak:

- Familia nuklear klasikoa, aita batez, ama batez eta seme/alaba batez edo batzuek osatua. Familia homoparentala, genero bereko bi pertsonaz eta seme-alaba batez edo batzuek osatua. Familia gurasobakarra, guraso bakar batez eta seme-alaba batez edo batzuek osatua.
- Familia berreraikia edo binuklearra, non bikotekideetako batek edo biek aurreko harremanetan jaiotako seme-alabak dituzten.
- Guraso bananduen familia, non gurasoek, bananduta egon arren, jarraitzen duten guraso rola betetzen beren seme-alabekiko.
- Harrera familiak eta adopziozkoak, non haurra bere guraso biologikoak ez diren pertsonekin bizi den, eta familia harremanak ezartzen dituen.

Gaur egun egon daitezkeen familien adibide batzuk baino ez dira; aniztasun ederra ematen digute, pertsonen arteko maitasuna, harremana eta lotura oinarri hartuta, bizitza osoan zehar hazteko.

Askotariko errealitate horretara hurbiltzen bagara, hobeki ulertuko dugu geure familia.

Jarduera honetan, ibilbide bat eginen dugu, existitzen den eta gure inguruan dagoen familia aniztasuna ezagutzeko, aniztasun hori ulertu, errespetatu eta gure familia eredia identifikatzeko aldera.

Ikasgelan aurkituko ditugun familia mota desberdinak ezagutuz gero, baliteke taldeko bakoitza bere ikaskideen egoeretara lotuago sentitzea eta emozioen aldetik osasungarriagoak diren loturak ezartzeko gai izatea.

Kontuan hartu behar dugu tipologiaren eskeman agertzen diren gizarte egoerak edo familiak onartzeko edo izendatzeko zailak izan daitezkeela nerabeentzat.

Garrantzitsua da intimitate gune bat sortzea, ikasleek eskema aztertu eta betetzeko, baita zalantzak irakasleari galdetzeko ere. Beharrezkoa bada, komeni da segurtasun eta intimitate gune bat ematea, behar badute, zalantza horiek planteatu ditzaten.

Ez da beharrezkoa atal guztiak betetzea, ezta zuzentzea ere. Eskemak familia egoera desberdinetara hurbiltzeko balio du, baita batzuetan izendatzeko edo identifikatzeko zailak diren egoerei hitzak jartzeko ere.

Kontsultatutako iturriak:

Tipologiaren eskema **Eduardo Brik** mediku eta psikoterapeutak *"Las familias actuales, tipología familiar sistémica"* artikuluan proposatutakoa da, jarduerarako gehitutako aldaketa txikiren bat salbu. Hemendik hartu da::

<https://eduardobrik.com/>

Espinal, I. , Gimeno, A.y González, F. *"El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La Familia"*. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Sala/publication/266050972_El_Enfoque_Sistémico_En_Los_Estudios_Sobre_La_Familia/links/583bfa4708aed5c6148cb762/El-Enfoque-Sistémico-En-Los-Estudios-Sobre-La-Familia.pdf

Zer eta zertarako?

Jarduera honetan datza: familia aniztasunari buruzko dokumental bat erakustean, eta familia bakoitzaren tipologiari buruzko hausnarketa pertsonala egitean.

Dinamika horren bidez, gure jatorria ulertzeko eta onartzeko baliabideak garrantzitsuak ditugu, baita familia aniztasunaren inklusiorako eta aintzatespenerako tres-

nak ere. Aldi berean, gure geure jatorriaren azterketa eta ulerpena sustatzen ditugu.

Metodologia

HASIERA

Gaur egungo familia aniztasunaren gaian ikuspegi inklusibo eta maitekor batetik barneratzeko, "Somos amor" izenburuko bideo dokumentala jartzen dugu ikusgai (esteka baliabideetan dago).

GARAPENA

Familia tipologiaren eskema neska-mutilen artean banatzen dugu.

Ikasle bakoitzak arretaz irakurtzen du eskema, eta bere familiarekin bat datorren kategoria azpimarratzen du atal bakoitzean. Banakako prozesua da, arretaz egin beharrekoa. Ikastaldeari prozesuan sor daitezkeen zalantzak irakasleari galdetzeko aukera ematen zaio.

Eskema, ikasleek hausnarketa moduan betetzeko pentsatuta dago. Garrantzitsua da eskema bete bitartean eroso sentitzea, eta eskema ikaskideekin ez partekatzeko eta ez komentatzeko eskubidea dute.

AMAIERA

Talde hausnarketa planteatzen da, honako galdera hauekin:

- 1. Zer iruditu zaizue dokumentala?**
- 2. Familietako zein gustatu zaizue gehien? Zergatik?**
- 3. Familia horiek ba al dute ezaugarri komunik? Eta badute zerbait komunean zuen familiarekin?**
- 4. Ba al zenekiten hainbeste familia mota desberdin daudela?**

IRAUPENA: Ordubete. 30 minutu lehen zatirako, 15 minutu bigarren zatirako, 15 minutu hirugarren zatirako

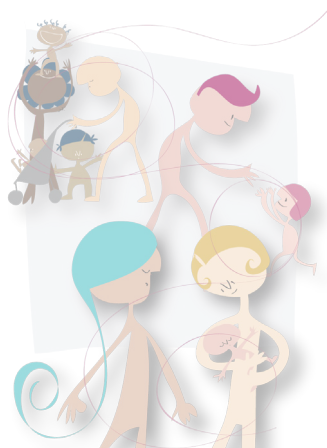
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

“Somos amor” bideo dokumentalerako esteka
<https://www.youtube.com/watch?v=IsXRloLSVO0>



“Familia tipologiak” eskemaren fitxa (1. eranskina)

Amaierako hausnarketaren galderen fitxa
(2. eranskina)



I. eranskina

Familia tipologiaren eskema

1. EGITURAREN ARABERA:

- Familia nuklearra
- Familia zabala (nerabeen haurdunaldia, familiakoa, nekazaritzakoa eta abar)
- Nuklearraren ondokoa:
 - Gurasobakarra (aukeratuta, banandu ondoren, dibortziatu ondoren, alargun geratu eta gero).
 - Berreraikia, Elkartutakoa, Adopziozkoa.
 - Dibortzioaren ondokoa, Harrerakoa, Izatezko bikotearen familiak, Bizikidetzarik gabe elkarrekin dauden familiak.
 - Nazioz gaindikoak, Kultura gaindikoak eta Aldizkakoak.

2. EZKONTZA MOTAREN ARABERA:

- Monogamia eta Trigamia.
- Poligamia (ez dago legez onartuta).
- Bigamia (ez dago legez onartuta).

3. BIZITOKIAREN ARABERA (hirikoa, hiri ingurukoa, landatarra edo nekazari-familia, finkatua).

4. MUGIKORTASUNAREN ARABERA (aldizkako lekualdaketak eta kideetako baten lekualdaketa).

5. AUTORITATE SISTEMAREN ARABERA:

- Patriarkala.
- Matriarkala.
- Berdintasunezkoa.

6. SEXU ORIENTAZIOAREN ARABERA:

- Heterosexuala.
- Homosexuala.

7. KLASEAREN ARABERA (altua, ertaina, baxua) eta **GIZARTE EGOERAREN ARABERA** (bazterketa)

8. LAN AUKERAREN ETA GOGOBTETASUNAREN ARABERA

- Bikotekide biek lan egiten dute.
- Bikotekide batek bakarrik lan egiten du.
- Bat edo biak langabezia daude.

9. GAIKOTASUN KRONIKOREN BAT, MENDEKOTASUN EGOERA ETA OSASUN MENTALEKO ARAZOAK DITUZTEN FAMILIAK

10. JATORRIZKO KULTURAREN ARABERA (etorkinak, atzerritarrak, kultura-niztunak, errefuxiatuak, asilo-eskatzailleak eta abar.)

11. BIKOTEKO KIDEEN ADINAREN ARABERA

- Homogeneoak (antzeko adina dute).
- Heterogeneoak (nabarmen desberdinak diren adinak).

12. SEME-ALABEN KOPURUAREN ARABERA

- 1.
- 2-3.
- 4 edo gehiago.

2. eranskina

Talde hausnarketarako galderak

- 1. Zer iruditu zaizue dokumentala?**
- 2. Familietako zein gustatu zaizue gehien? Zergatik?**
- 3. Familia horiek ba al dute ezaugarri komunik? Eta badute zerbait komunean zuen familiekin?**
- 4. Ba al zenekiten hainbeste familia mota desberdin daudela?**



Nire izenaren historia

NIRE JATORRIA

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Aztertzea zenbat dakigun gure izenaz, bere esanahiaz eta izen hori zergatik jarri ziguten.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Norberaren historia pertsonala eta nork bere familiarekin dituen loturak ulertzeko eta lantzeko tresnak eta prozedurak ematea. • Norberaren familia historiako, sortze eta jaiotzearen inguruko emozio oihartzunak lotzea, izenaren historiak iradokitzen edo agerian uzten dituen itxarokizunak, nahiak, amaren/aitaren eta, oro har, familiaren balioak barne. • Nork bere burua ezagutzera animatzea; pertsonaren garapen orokorra sustatzea, baita bizitzan zehar hazteko prozesua bultzatzea ere, nork bere buruarekiko eta bere familia sistemarekiko harremanean.
SEKUENTZIA	Hasiera - Dinamika labur-labur azaltzea, proposatutako argibideak erabiliz. - Taldeari bi galdera egitea, beren izenaren jatorriari buruz. Dinamika labur-labur azaltzea, proposatutako argibideak erabiliz.
	Garapena - Neska eta mutil bakoitzaren izenaren jatorria, esanahia eta abar aztertzeke fitxa bana ematea eta banaka betetzea.
	Amaiera Pertsona bakoitzak bere izenari buruz aztertu duen gauza bat orri batean idazten du (bere izena zein den esan gabe). Irakasleak esaldiak biltzen ditu; ondoren, irakurtzen dira, nork idatzi duen asmatzen saiatzeko. Nortasuna asmatuta, guztiek batera hiru aldiz esaten dute ikaskidearen izena. Amaierako gogoeta indibiduala, galderen laguntzaz <i>* Oharra: gogorarazi fitxa etxera eraman behar dutela, beren izenaz jakin behar eta nahi duten guztia konparatu edo galdetzeko.</i>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Nork bere burua ezagutzeko eta bere nortasuna nahiz jatorria aztertzeke nahia, baita emozio osasuna ere, sustatzea.. - Autokontzientzia emozionala, autoestimua, enpatia eta komunikazio asertiboa trebatzea, tratu onak sustatzeko ezinbestekoa delako.

Hasi aurretik...

Ilido bereko beste jarduera batzuetan komentatu dugun bezala, kontuan izan behar da ikasle guztien askotariko egoerak, familia unitateari dagokionez.

Gerta daiteke ikasleak ezin duela etxean bere jatorriaz galdetu, ez baita bizi odol bereko familiakoekin edo bera jaio denetik bere historia ezagutzen duten pertsonekin. Beste batzuetan bezala, inklusioan oinarrituta helduko diogu egoera horri. Jarduera honetako puntu gehienak familia egoera edozein dela ere egin daitezke. Familiak hitz egitea edo etxean galdetzea eskatzen duten puntuak ez dira ezinbestekoak eta, planteatu aurretik, ikasle bakoitzaren egoera kontuan hartzea komeni da. Taldearen ezaugarriak direla eta beharrezkoa izanez gero, gomendatzen da familia gaia jardueran zehar landu bitartean arreta berezia jartzeko, eta gaia ahalik eta sentsibilitate handienarekin tratatzeko, askotariko familia egoerak kontuan hartuta.

Familiakoei edo hurbilekoei galdetuz informazio zehatzak eskuratzeko aukerarik ez dutenentzat, beste aukera hau izan daiteke: saia daitezen imajinatzen nork jarri zien izena, zergatik, egiatasun kutsua duen istorio bat "sortu-asmatu" dezakete, zeinekin bat datozen eta/edo zeinek indarra ematen dien eta eroso sentiarazten dituen. Ikaslea gogoko duen erreferentziazko pertsona heldu bati ere galdetu ahal diote bere izena nola "sentitzen" duten.

Zer eta zertarako?

Gure izenaz eta esanahiaz zenbat dakigun eta zergatik aukeratu duten izen hau guretzat aztertuko dugu.

Jarduera honen bidez, norberak bere burua ezagutzeko eta bere identitatea eta jatorria aztertzeko gaitasuna sustatzen dugu.

Norberaren historia pertsonala eta norberak bere familiarekin dituen loturak ulertzeko eta lantzeko tresnak eta prozedurak jartzen ditugu.

Halaber, norberaren familia historiako, sortze eta jaiotzearen inguruko emozio oihartzunak lotzen ditugu, izenaren historiak iradokitzen edo agerian uzten dituen itxarokizunak, nahiak, amaren/aitaren eta, oro har, familiaren balioak barne.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, honako galdera hauek egiten dizkiogu taldeari:

- Inoiz galdetu al diozue zuen buruari zein den zuen izenaren jatorria?
- Ba al dakizue zergatik hautatu duten izen hori eta ez beste bat zuentzat?

Seguru asko, taldean bere izenaren historia ezagutzen duten pertsonak egonen dira, zergatik izen hori jarri zieten dakitenak; horretaz inoiz galdetu ez duten pertsonak ere egonen dira.

Jarduera honen bidez, pertsona bakoitzak bere izena, esanahia eta zergatik aukeratu zioten izen hori aztertuko duela azaltzen dugu; bakoitzak pentsatu beharko du bere izenean zer gustatzen zaion eta zer ez.

Jarduera bukatuta, eta norberak bere izenari buruz dakiena banaka ikertu ondoren, saioan egindako fitxa etxera eramanen dute, ikerketarekin jarraitzeko eta familiakoei galdetzeko ea datu gehiago ematen ahal dituzten.

GARAPENA

Ikasle bakoitzari jarduera garatzeko bete beharreko fitxa bana ematen diogu. Izenari buruzko fitxan, hainbat atal daude aztertzeko.

Honako hauek dira:

Fitxaren erdian, ikasle bakoitzak bere izena jarriko du, pinturak edo kolorezko errotuladoreak erabiliz, modu artistiko eta sortzailean.

Jarraian, fitxako atalak beteko ditu, bertan aipatutako informazioa emanaz:

- Zer esan nahi du bere izenak? Nondik dator izen hori? Zein hizkuntzatan dago?

Atal hau betetze aldera, Internet erabili ahal dugu, izenaren esanahiak bilatzeko.

- Ba al dakite zergatik jarri zieten izen hau?

Esanahia		Historia	
Zer gustatzen zait nire izenean:	NIRE IZENA	Zer ez zait gustatzen nire izenean	
Goitizen edo ezizenak		Neure buruari jarriko niokeen izena	

Izen bakoitzak historia bat du, pertsona bakoitzak arrazoi konkretu batengatik aukeratzen baitu bere seme edo alabaren izena. Askotan, arrazoi horrek oso lotura estua du familiaren historiarekin edo izena aukeratu duenaren historiarekin. Bere izenaren nondik-norakoak ezagutzen badituzte, atala betetzen ahal dute. Bestela, hutsik utzi ahal dute, informazioa familiako edo hurbilekoengandik ezagutzen saiatzeko.

Jarraian, gogoeta egiten dute beren izenean zer gustatzen zaien eta zer ez, eta taula bietan idazten dute. Zer gustatzen zaie beren izenean? Gustuko dute doinua?

Bere esanahia? Zer ez zaie gustatzen? Gustuko ez duten hitz baten antza du bere izenak?

- Ba al dago familian izen bera duen edo zuen beste pertsona bat? Zer dakite pertsona horretaz? Baiez kotan, gustatzen al zaie bere izena eramatea?

Ingurukoek ezagutzen duten izenak ere kontuan hartuko ditugu, jaiotzean jarritako izenak ez badira ere. Baliteke ingurukoek ezizen edo goitizen bat edota izenaren txikigarria erabiltzea ikasle bati deitzeko, ikastetxean, etxean edo bestelako egoera sozialetan.

Ikasleek ezizen guztiak idatziko dituzte zerrendan, bai gustatzen zaizkienak, bai gustatzen ez zaizkienak. Zerrenda idatzita, une batez pentsatuko dute: nork erabiltzen du ezizen hori? Zergatik? Nola sentitzen naiz, norbaitek horrela deitzen didanean?

Azkenik, aukeratu ahal izanez gero, zer izen izatea gustatuko litzaiekeen pentsatuko dute. Irudimena trebatzeko ariketarako gonbidapena da, non pertsona bakoitzak –jaino aurretik– bere izena aukeratu ahal duen
Zer izen bururatzen zaie?

AMAIERA

Pertsona bakoitzak bere izenari buruz aztertu duen gauza bat orri batean idazten du: bitxikeriaren bat edo modu esanguratsuan pentsarazi dion edo bere nortasunarekiko lotura aurkitzeko aukera eman dion datu bat.

Izenaren historiarekin, jatorriarekin, esanahiarekin zerikusia duen gauza bat izan daiteke, asko gustatzen zaienarekin edo batere gustuko ez dutenarekin zerikusia duena.

Izena zein den aditzera ematen ez duen gauza bat izan behar du, jarraian, esaldi hori irakurrita, taldeak zer izen den asmatu beharko duelako. Adibidez: "Izen hori jarri zidaten, nire ama gaztetan Italiara bidaiatz joan zenean, ni bezala deitzen den laku batek liluratu zuelako", edo "Mindu egiten nau jendeak nire izenarekin erri-mak egiteak, niri iseka egiteko".

Jarraian, orria irakasleari ematen diote.

Guztiek orriak entregatu eta gero, irakasleak ozenki irakurriko ditu esaldiak, ausazko ordenan.

Taldeak izena asmatzen duenean, taldekide guztiek batera, ozenki eta hiru aldiz esanen dute pertsona horren izena. Adibidez, "Irati, Irati, Irati!". Horrela, jarduera amaitzen denean, ikasle guztiek entzuna dute bere izena ikaskide guztien ahotsetan.

Garrantzitsua da, azken puntu horretan, guztiek ikaskidearen izena energiaz eta hots bakarrez esateko ahaleginak egitea.

Azkenik, banaka, gogoeta egingen dugu honako kontu hauen inguruan:

- 1. Nola sentitu naiz nire izenaren historia aztertzen nengoen bitartean?**
- 2. Zer emozio sortzen dizkit nire izenaren esanahiaz pentsatzeak?**
- 3. Nire ustez, nolako eragina izan ahal du nire izenak nire bizitzan?**
- 4. Nire iritziz, nire izena bat dator nire nortasunarekin?**
- 5. Familian, nori galdetu ahal diot nire izenaren jatorri eta historiaz?**
- 6. ¿Nola sentitu naiz ikaskide guztiek batera nire izena ozenki esaten entzun dudanean?**

Erantzunak idaztea beharrezkoa ez bada ere, gomendatzen da galderak ikasleen artean banatzeko, zer erantzunen luketen pentsatzeko edo etxera eramateko, familiarekin azertu beharreko fitxarekin batera. Galderak 2. eranskinean daude, fotokopiak egin nahi izanez gero.

IRAUPENA: ordu 1.
10 minutu hasierarako.
25 minutu garapenerako.
25 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Pinturak eta kolorezko
errotuladoreak, izena
margotzeko Nire izenaren
ezaugarriak jasotzen dituen



Fitxa (1. eranskina)

I. eranskina

Historia

Zer ez zait gustatzen nire
izenean

Neure buruari jarriko niokeen izena

Esanahia

Zer gustatzen zait nire izenean:

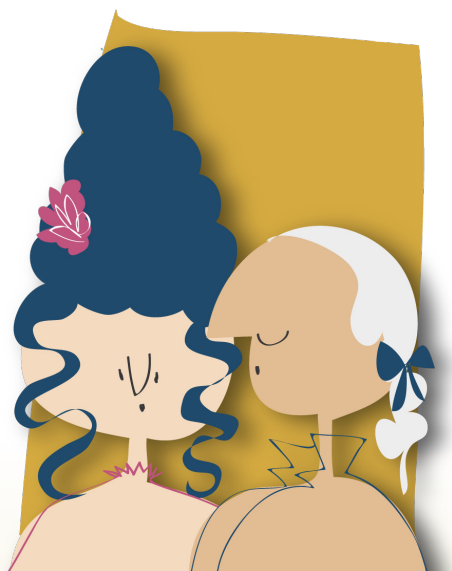
NIRE IZENA

Goitzen edo ezizenak

2. eranskina

Banakako hausnarketarako galderak

- 1.** Nola sentitu naiz nire izenaren historia aztertzen nengoen bitartean?
- 2.** Zer emozio sortzen dizkit nire izenaren esanahiaz pentsatzeak?
- 3.** Nire ustez, nolako eragina izan ahal du nire izenak nire bizitzan?
- 4.** Nire iritziz, nire izena bat dator nire nortasunarekin?
- 5.** Familian, nori galdetu ahal diot nire izenaren jatorri eta historiaz?
- 6.** Nola sentitu naiz ikaskide guztiek batera nire izena ozenki esaten entzun dudanean?



Nire arbasoak

NIRE JATORRIA

“Bi pertsonak topo egitea bi substantzia kimikok elkar ukitzea bezalakoa da: erreakzioen bat bada, biak transformatzen dira”.

Carl Jung

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Amaren zein aitaren familietako pertsonak gogoratu eta izendatzea, gu barne.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure jatorriari buruz eta jatorriak garapen emozional eta sozialean duen eraginari buruz hausnartzera bultzatzea. • Nondik gatozen hobeki ulertzea. • Familia bien integrazioa sustatzea. • Familiaren ikerketa sistemikoa bultzatzea, familiak norberaren nortasunean eta emozioetan duen eragina aztertzeko, pentsamendu konplexua, inklusiboa eta integratzailea sustatuz.
SEKUENTZIA	Hasiera <ul style="list-style-type: none"> - Zirkulu handi batean eserita, orri edo koadernoak banatuko dira. - Jatorriari buruzko hausnarketa egingen da, laguntzeko argibideak erabiliz. - Orrian edo koadernoan pentsamenduak, emozioak eta ondorioak idatziko dira.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Amaren edo ama rola jokatzeko duen pertsonaren familia aipatu eta idaztea. - Aitaren edo aita rola jokatzeko duen pertsonaren familia aipatu eta idaztea.
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> - Talde hausnarketa laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Taldearekin modu positiboan komunikatzeko eta ikaskideei aktiboki entzuteko tresnak garatzea. - Familia autokontzientzia sistemikoa sustatzea, familiak norberaren nortasunean eta emozioetan duen eragina aztertzea, eta pentsamendu konplexua, inklusiboa eta integratzailea sustatzea.

Zer eta zertarako?

Jarduera honen bidez, amaren zein aitaren familietako pertsonak gogoratu eta izendatuko ditugu, gu barnean sartuta.

Gure jatorriari buruzko eta jatorriak garapen emozional eta sozialean duen eraginari buruzko hausnarketa bultzatuko dugu. Taldearekin modu positiboan komunikatzeko eta ikaskideei aktiboki entzuteko tresnak garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Jarduera honen bidez, amaren zein aitaren familietako pertsonak gogoratu eta izendatuko ditugu, gu barnean sartuta.

Gure jatorriari buruzko eta jatorriak garapen emozional eta sozialean duen eraginari buruzko hausnarketa bultzatuko dugu. Taldearekin modu positiboan komunikatzeko eta ikaskideei aktiboki entzuteko tresnak garatuko ditugu.

GARAPENA

Ama etorri baino lehen familian zeuden emakume guztien izenak aipatuko ditugula azalduko dugu. Gure emakume leinua dira, amaren aldetik.

Banan-banan, aurkezpena egiten dugu, honela: "Ni Andrea naiz, Martaren alaba; Marta Anaren alaba zen, eta Ana beste pertsona batzuen alaba". Ezagutzen dugun azken izenera iritsi behar dugu eta "beste pertsona batzuen alaba" esan behar dugu bukatzeko, hurrengo izena ezagutzen ez badugu.

Txanda bukatu ondoren, beste txanda bat egingen dugu, baina oraingoan aitaren leinua aipatuz.

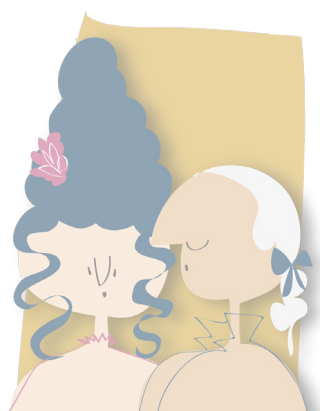
AMAIERA

Jarduera bukatzeko, talde hausnarketa planteatuko dugu, honako galdera hauekin:

- **¿Nola sentitu gara gure leinu bietako pertsonen izenak aipatu bitartean?**
- **Bietako bat aipatu bitartean erosoago sentitu gara? Baiezkoa bada, zein?**

- Zer sentimendu sortzen zaizkigu, konturatzen bagara pertsonen segida luze batetik gatozela, eta segida hori hain dela luzea, non ez garela gai izen guztiak aipatzeko?
- Etxean familia biei buruz gehiago ikertzea proposatzen diegu, familiakoei datuak galde diezaieten, eta bai amaren, bai aitaren leinuak ezagutzen jarrai dezaten.

IRAUPENA: Ordubete.
15 minutu lehen zatirako.
30 minutu bigarren zatirako.
15 minutu hirugarren zatirako.



ITURRIA: Jarduera familia prestakuntza sistemikoko taldeetan egiten da, leinu biak izendatzeko.

Familiaren leloa

NIRE JATORRIA

“Talde batean lehenago gertatutakoak eta gertaera horiei loturiko sentimenduak memoria kolektibo batean gordeta daude”.

Bert Hellinger



Ez dugu amore
emateko indarririk

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Familia bakoitzaren lelo eragileaz hausnartzea eta banakako pankarta batean eta kolektibo batean jartzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure familia harremanak eta bizitzan zehar nola eragiten duten gure garapen pertsonalean ulertzen, adierazten eta lantzen laguntzea. • Nork bere burua ezagutzera animatzea; pertsonaren garapen orokorra sustatzea, baita bizitzan zehar hazteko prozesua bultzatzea ere, nork bere buruarekiko eta bere familia sistemarekiko harremanean.
SEKUENTZIA	Hasiera <ul style="list-style-type: none"> - Paper jarraitua jartzea, taldeko pankarta egiteko. - Familia leloak zer esan nahi duen labur-labur azaltzea. - Denbora apur bat ematea, bakoitzak pentsa dezan zer esaldi/lelo esaten diren bere familian.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - DIN-A3 formatuko kartoi meheak banatzea eta –argibideei jarraikiz– familiaren leloa adierazten duen pankarta indibiduala egitea. - Banakako leloak pankarta kolektiboan jartzea.
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> - Amaierako gogoeta, laguntzeko galderekin. - Pankarta ikastetxeko korridorean jartzea, beste ikasmailetako ikasleek egindakoen ondoan, beste guztiek ikus ditzaten <p><i>* Taldeari iradokitzen zaio nahi duenak etxean hitz egin dezakeela familiaren leloari buruz.</i></p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Nork bere burua ezagutzeko eta bere nortasuna nahiz jatorria aztertzekeo nahia eta emozio osasuna sustatzea. - Autokontzientzia emozionala, autoestimua, enpatia eta komunikazio asertiboa trebatzea, tratu onak sustatzeko ezinbestekoa delako

Hasi aurretik...

Familia bakoitzak badu bere leloa, erabakietako asko sistema gisa hartzerakoan abio motor, iparrorratz eta indartzaile moduan funtzionatzen duena.

Lelo hori, askotan, familiaren historietatik dator, familia sisteman grabatuta geratu diren iraganeko gertaera eta jarreretatik; ez da beharrezkoa familia kideak gertaera eta jarrera horietaz konturatzea.

Lelo guztiak dira bidezkoak, eta informazioa eta nortasuna ekartzen diote familiari. Hala ere, lelo horietako batzuk eguneratu edo aldatu behar dira, familiaren eta familiako kideak hazten diren egungo egoeraren beharretara egokitzeko. Jarduera honen bidez, saiatuko gara gure familiaren leloa pankartan jartzen, eta modu artistikoan adieraziko dugu.

Kontua da aztertzea ea lelo horrek guretzat zentzua duen ala ez; gure bizitzarako baliagarria eta ona den; indarra ematen digun ala mugatzen gaituen; poztasuna, lasaitasuna, konfiantza... ekartzen dizkigun ala, alderantziz, tristura, sufrimendua, mesfidantza eta abar sortzen dizkigun.

Familiaren leloa identifikatzea zaila izan daiteke batzuetan. Hori dela eta, jarduera bat proposatuko dugu: gaiarekin hasteko, ikasle bakoitzak pankarta batean jartzen ahal ditu bere familia sistema irudikatzen duten esaldi edo ideiak; horietako bat nabarmenduko du, bere familia hoberen irudikatzen duena.

Hala ere, ez da beharrezkoa lelo konkretu eta behin betikoa aurkitzea, ezta leloa aurkitu dutela guztiz ziur egotea ere. Taldeari gogorarazi behar zaio gaiari heltzeko lehen saiakera baino ez dela, eta informazio guztia dela baliagarria; ez da eztaba daezina izan behar; izan ere, gaur aterako ditugun ondorioak aurrerago berrikusteko aukera izanen dugu beti.

Zer eta zertarako?

Gure familiaren lelo eragileaz gogoeta egingen dugu; ondoren, banakako pankarta batean eta kolektibo batean jarriko dugu.

Dinamika horren bidez, norik bere burua ezagutzea eta emozio osasuna sustatuko ditugu. Bide batez, gure familia harremanak eta bizitzan zehar nola eragiten duten gure garapen pertsonalean ulertzen, adierazten eta lantzen laguntzeko tresna da.

Metodologia

HASIERA

Sarrera moduan, labur-labur azaltzen dugu zer den familiaren leloa, eta denbora apur bat ematen diegu ikasleei, bakoitzak pentsa dezan bere familian zer esaldi errepikatzen diren eta haietako zeintzuk adierazten duten familiaren leloa. Ikasgelako horman pankarta orokorra jartzen dugu, ikastalde osoaren leloak idazteko.

GARAPENA

Ikasle bakoitzari DIN-A3 tamainako kartoi mehe bat ematen diogu, familiaren leloa modu artistikoan irudikatzen duen pankarta egin dezan. Erdian, lelo nagusia jartzen dugu eta, inguruan, gure ustez leloa adierazten duten esaldiak idazten ditugu. Pankarta dibertigarria egitea da asmoa; horretarako, plastikarako materialak erabiltzen ahal ditugu, eta esaldiak esaten dituzten pertsonak marraztu, komiki bat balitz bezala. Pankarta hori banakakoa da; ikasle bakoitzak askatasun osoz egiten ahal du, eta taldeari ez erakustea erabaki dezake.

Banakako pankarta egin bitartean, ikasleak banan-banan eserlekutik altxatuko dira, eta familiaren lelo nagusia pankarta kolektiboan jarriko dute.

AMAIERA

Ikasgelan familia guztien leloak jasotzen dituen pankarta orokorra guztien artean irakurriko dute. Pankarta korridorean zintzilikatuko da, eta astebetetz utziko da. Horrela, belaunaldiz haraindikoa gaien multzoa lantzen ari diren gainerako taldeek ere beren pankarta kolektiboak eseki, eta beste ikasgeletako kideen pankartak ikusten ahalko dituzte.

Jarduerari buruzko amaierako gogoeta proposatzen da. Honako galdera hauek erabiltzen ahal dugu horretarako (1. eranskina):

- **Nola sentitu gara banakako pankarta egin bitartean? Eta taldekoa egin bitartean?**
- **Zaila gertatu zaigu gure familiaren leloa aukeratzea?**
- **Zure familiaren leloak zu adierazten duela uste duzu?**
- **Antzekotasunik ikusten al duzu pankarta orokorrean jarri duzun leloaren eta ikaskideek idatzitakoen artean?**
- **Zer sentimendu sortzen dizu lelo horrek?**
- **¿Baliagarria da zuretzat orain zauden etapan?**
- **Laguntzen dizu zure eguneroko bizitzan?**

- Eragin positiboa izaten du zuregan?
- Indarra ematen dizu?
- Aldatu nahiko zenuke? Zer lelo berri asmatuko zenuke?
- Gogoeta hau zure familiarekin partekatu nahiko zenuke?

Nahi dutenei, leloaz etxean hitz egin dezaten eta hurrengo saiorako horri buruzko gogoetak ikastaldean aurkez ditzaten proposatzen diegu.

IRAUPENA: 10 minutu lehen zatirako.
40 minutu bigarren zatirako.
10 minutu hirugarren zatirako

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Pankarta handia, horman jartzeko (2 metro x 1 metro, gutxi gorabehera).



DIN-A3 formatuko kartoi meheak, banakako pankartak egiteko.

Pankartak egiteko materialak (errotuladoreak, margoak, pintura akrilikoak, pintzelak eta abar).



1. eranskina: Galdera gidatuak, talde hausnarketarako.



Nire azken alegatua

ZER HARTZEN ETA ZER UZTEN DUT

“Inork ezin dizu bakea ekarri, zuk zeuk izan ezik”.

Ralph Waldo Emerson

IKASMAILA:	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Alegiazko epaile bati gutuna idaztea, nire familiari buruzko kexak adierazteko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Kexa kontzeptuaren eta behar kontzeptuaren arteko erlazioa azaltzea, kexa horiek gure beharrak adieraziko dituzten mezu asertibo bihurtzen saiatuz. • Gure familiarekiko eta geure buruarekiko harremanak emozioen ikuspuntutik osasungarria den moduan kudeatzeko tresnak garatzea. • Nork bere burua ezagutzera animatzea; pertsonaren garapen orokorra sustatzea, baita bizitzan zehar hazteko prozesua bultzatzea ere, nork bere buruarekiko eta bere familia sistemarekiko harremanean.
SEKUENTZIA	Hasiera <ul style="list-style-type: none"> - Dinamika azaltzea eta esparruaren konfidentzialtasuna azpimarratzea. - Alegiazko epaileari gutuna idaztea. - Ikasleak binaka jartzea.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Gutuna bikotekidearekin trukitzea. - Epaile gisa, ikaskidearen gutuna irakurtzea. - Bikoteka gogoeta egitea, laguntzeko galderekin.
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> - Gutuna banaka irakurtzea. - Kexa eta beharrei buruzko talde hausnarketa. - Denbora apur bat, 2 kexa 2 behar bihurtzeko. - Amaierako gogoeta, laguntzeko galderekin..
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Autokontzientzia emozionala, autoestimua, enpatia eta tratu onak sustatzeko ezinbestekoa den komunikazio asertiboa sustatzea.

Zer eta zertarako?

Alegiazko epaile bati gutuna idazten diogu, gure familian molestatzen gaituzten gauza guztiez kexatzeko. Jarraian, kexa kontzeptuaren eta behar kontzeptuaren arteko erlazioa aztertuko dugu, eta kexa horiek gure beharrak adieraziko dituzten mezu asertibo bihurtzen saiatuko gara.

Jarduera honen bidez, gure familiarekiko eta geure buruarekiko harremanak emozioen ikuspuntutik osasungarria den moduan kudeatzeko tresnak garatuko ditugu.

Era berean, sustatuko dugu nork bere burua ezagutzea, pertsonaren garapen orokorra, baita bizitzan zehar hazteko prozesua ere, nork bere buruarekiko eta bere familia sistemarekiko harremanean.

Landuko ditugun gaitasunak: autokontzientzia emozionala, autoestimua, enpatia eta tratu onak sustatzeko ezinbestekoa den komunikazio asertiboa.

Metodologia

HASIERA

Alegiazko epaile bati gutuna idaztea proposatzen diegu ikasleei: familian molestatzen dituzten gauza guztiak azaldu eta kexa guztiak adierazten ahal dituzte gutunean.

Gutunaren zintzotasuna areagotzeko, ariketa bat dela, bikoteka lan egingen dugula eta gutuna irakurriko duen pertsona bakarra ariketako ikaskidea izanen dela azaltzen dugu. Halaber, ariketari ekin aurretik, konfidentziala izanen dela adosten dugu, parte hartzaile guztiak eroso senti daitezen beren pentsamenduak adierazteko orduan.

Gutunean, behin eta berriz bururatzen zaizkien kexak banan-banan idazten dituzte.

Epaileari zuzendutako gutuna idatzita, binaka jartzeko eskatzen diegu.

GARAPENA

Binaka jarrita, gutuna ikaskideari ematen diote. Bikotekideetako batek epailearena egiten du, eta ozenki irakurtzen ditu besteak idatzitako kexak. Gutuna poliki irakurtzeko eta epaile rolean buru-belarri sartzeko gomendatzen diegu.

Jarraian, rolak trukatu ondoren, beste ikaskideak irakurriko du familiari buruzko kexak adierazten dituen gutuna, epaile rola betez.

Gutun biak irakurrita, honako galdera hauei buruz hausnartuko dute elkarrekin:

- **Nola sentitu naiz ikaskidea nire kexak ozenki irakurtzen zegoenean?**
- **Zer emozio sortu dizkirate?**
- **Nire familiaren inguruko kexak idatzi ditudanean bezain garrantzitsuak edo larriak iruditu zaizkit ikaskideak irakurri dituenen?**
- **Ikaskidearen kexak eta nireak antzekoak dira?**
- **Nire ustez, nola sentituko litzateke nire familia, gutun hau irakurriko balu?**

AMAIERA

Gai horien inguruan elkarrekin hausnartu ondoren, bikotekideek berriz trukutzen dituzte gutunak, eta ikasle bakoitzak berea irakurtzen du, gogoeta moduan.

Jarraian, hausnarketa gune txiki bat sortzen dugu taldearekin, kexak batzuetan norberaren beharrak azalertzeko baliagarriak direla azaltzeko.

Kexa bat, une jakin batean, sentitzen ari garen eta adierazteko zaila den premia bat izan daitekeela aipatzen dugu. Ideia hori argitzeko, adibide bat jartzen ahal dugu.

Adibidez, kexetako bat hau bada: toki batera berandu iristen garenean, ama oso urduri jartzen da eta ea garrasika hitz egiten du; beharbada, nire premia une hartan patxadaz eta maitasunez hitz egitea da, bestela, gaizki pasatzen baitut eta haserretu egiten naiz.

Edo bestela, kexa hau bada: "gurasoek beti nire lagunak baino lehenago etxera itzultzeko esaten didate, eta jaietako onena galtzen dut beti, nitaz fidatzen ez direlako"; agian, nire beharra gurasoak nitaz gehiago fidatzea eta ordutegi malguagoak negoziatzea da, lasaiago ibiltzeko eta lagunekin lasai egoteko, lagunek dituzten aukera berdinekin.

Jarraian, beren kexetako bi aukeratzeko eta behar bihurtzeko eskatzen diegu ikasleei. Gutun berean behar bi horiek adierazteko bi esaldi idatziko dituzte, hizkera asertiboa erabiltzen saiatuz.

Ikasle guztiek beren kexetako bi behar bihurtu eta gero, talde hausnarketa gidatua egiteko gune bat irekitzen dugu, honako galdera hauetako batzuk erabiliz:

- **Nola sentitu gara epaileari zuzendutako gutunean kexak idatzi ditugunean?**
- **Nola sentitu gara, kexa horiek behar bihurtu ditugunean?**
- **Gure ustez, kexen atzean, adierazteko zailak diren beharrak egoten dira askotan?**
- **Zer aldatzen da, zehazki, behar moduan adierazteko gai garenean?**
- **Zergatik, batzuetan, errazagoa da kexatzea, beharrak adieraztea**

baino?

- **Zerk lagunduko liguke beharrarekin konektatzeko?**
- **Behar bat adierazteak zer emozioekin konektatzen zaitu?**
- **Zer uste duzue, kexak bakarrik adierazi beharrean, gure beharrak ere adierazten baditugu, harreman hobekak izanen ditugu beste pertsonekin?**
- **Eman dezakezue adibideren bat? (gutuneko kexa bat izan daiteke, behar bihurtuta, edo bururatzen zaien beste edozein adibide)**

IRAUPENA : ordu 1.

25 minutu hasierarako.

25 minutu garapenerako.

10 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Binaka hausnartzeko galderak (1. eranskina, inprimatu nahi izanez gero).

Talde hausnarketarako galderak (2. eranskina, inprimatu nahi izanez gero).

I. eranskina

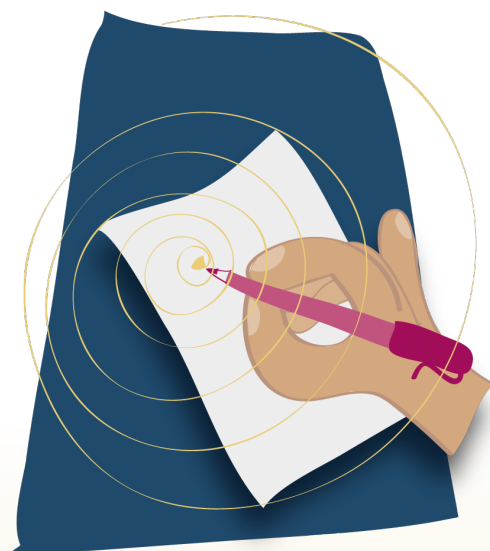
Gutun biak irakurrita, honako galdera hauei buruz hausnartuko dute elkarrekin:

- 1. Nola sentitu naiz ikaskidea nire kexak ozenki irakurtzen zegoenean?**
- 2. Zer emozio sortu dizkirate?**
- 3. Nire familiaren inguruko kexak idatzi ditudanean bezain garrantzitsuak edo larriak iruditu zaizkit ikaskideak irakurri dituenen?**
- 4. Ikaskidearen kexak eta nireak antzekoak dira?**
- 5. Nire ustez, nola sentituko litzateke nire familia, gutun hau irakurriko balu?**

2. eranskina

Talde hausnarketa egiteko gune bat irekitzen dugu, honako galdera haue-
tako batzuk erabiliz:

- 1. Nola sentitu gara epaileari zuzendutako gutunean kexak idatzi ditugunean?**
- 2. Nola sentitu gara, kexa horiek behar bihurtu ditugunean?**
- 3. Gure ustez, kexen atzean, adierazteko zailak diren beharrak egoten dira askotan?**
- 4. Zer aldatzen da, zehazki, behar moduan adierazteko gai garenean?**
- 5. Zergatik, batzuetan, errazagoa da kexatzea, beharrak adieraztea baino?**
- 6. Zerk lagunduko liguke beharrekinekin konektatzeko?**
- 7. Behar bat adierazteak zer emozioekin konektatzen zaitu?**
- 8. Zer uste duzue, kexak bakarrik adierazi beharrean, gure beharrak ere adierazten baditugu, harreman hobekak izanen ditugu beste pertsonekin?**
- 9. Eman dezakezue adibideren bat? (gutuneko kexa bat izan daiteke, behar bihurtuta, edo bururatzen zaien beste edozein adibide).**



Gutuna aitari eta/edo amari

NI NIRE AMAREN ETA AITAREN
ERREFERENTZIA EREDUETATIK
EMANTZIPATZEA

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Pertsona bakoitzak gutun bat idazten dio amaren eta/edo aitaren erreferentziazko ereduari.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Nork bere emozioak ezagutu, adierazi eta aztertzeko gaitasuna sustatzea. • Barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatzea. • Emozionalki oihartzuna duten eta enpatikoak eta asertiboak diren harreman eta komunikazio estrategiak eta trebetasunak lantzea. • Gure erreferentziazko ereduakiko eta geure buruarekiko harremanaren inguruko hausnarketa bultzatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinamika labur-labur azaltzea. - "Erreferentziazko pertsona" terminoa argitzea, bete ditzaketen ereduak askotarikoak direla eta. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gutuna banaka idaztea. - Gretchen Schmelzer psikologoaren gutuna irakurtzea. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Banakako amaierako gogoeta, galderen laguntzaz.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Autokontzientzia, autorregulazioa, emozioen adierazpena eta enpatia sustatzea.

Zer eta zertarako?

Pertsona bakoitzak gutun bat idatziko dio amaren eta/edo aitaren erreferentziarako eredu den pertsonari; gutuna ez zaio erakutsiko, baizik eta emozioak ezagutu, adierazi eta aztertzeke ariketa izanen da.

Jarraian, **Gretchen Schmelzer** psikologoak nerabe bati buruz bere gurasoei idatzi zien gutuna irakurriko dugu, eta taldean gogoeta egingen dugu.

Jarduera honen bidez, barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatuko dugu. Emozionalki oihartzuna duten eta enpatikoak eta asertiboak diren harreman eta komunikazio estrategiak eta trebetasunak landuko ditugu. Gure erreferentziarako ereduak eta geure buruarekiko harremanaren inguruko hausnarketa bultzatuko dugu.

Sustatuko ditugun gaitasunak: autokontzientzia, autorregulazioa, emozioen adierazpena eta enpatia.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, azalduko diogu taldeari gaurko saioan pertsona bakoitzak gutun bat idatziko diola bere aitari edo amari (hemen, ikasgelako familia egoera guztiak aipatzen ahal ditugu, eta gutuna gure bizitzan erreferentziarako eredu den eta amaren edo aitaren rola betetzen duen pertsonari idatzi behar zaiola azalduko dugu).

Idatziko dugun gutuna banakako gogoeta egin ondoren idatziko dugula azalduko dugu. Gutuna ez diogu hartzaileari bidaliko, ezta erakutsi ere, nor bere emozioak adierazteko bakarrik idatziko dugu. Bakoitzak bere gutuna gordeko du, eta –jardueran zehar– inoiz ez da beharrezkoa izanen taldean erakustea. Ariketaren xedea autorregulazioa eta emozionalki osasungarria den adierazpena da, gutunean nola sentitzen garen azaltzen ahalko baitugu, epaituak izateko edo gutunaren hartzailearekiko gatazka sortzeko beldurrik gabe.

Gutuna idazteko, pertsona horri esan nahi dioguna askatasunez adierazteko aukerak sentiarazten dizkigun emozioekin konektatuko gara. Gutuna idatzi aurretiko atal honetan, saihestuko dugu pentsamenduak gehiegi egituratzea, idatziko duten gutuna ahalik eta espontaneoena izan dadin, eta ikasle bakoitzak bere emozio, nahi eta beharrekiko lotura aurki dezan. Gutunaren edukiak adierazten du ikasle bakoitzak hartzailearekin ezartzen duen harreman indibidual hori.

Xede horiek betetze aldera, gehiegi luzatu gabe ekinen diogu gutuna idazteari.

GARAPENA

Pertsona bakoitzak bere gutuna idatziko du, eta gogoeta egiteko, idazteko, berriz irakurtzeko eta testua gehitu edo aldatzeko behar beste denbora hartuko du, behin betiko testuarekin pozik egon arte.

Ikasle guztiek gutuna idazten bukatu eta gero, Gretchen Schmelzer psikologoaren gutuna irakurtzea proposatuko diogu talde osoari (1. eranskinean dago, inprimatu nahi izanez gero).

Gutunaren testua hauxe da:

«Aita/ama maitea:

Hauxe da zuri idatzi nahiko nizukeen gutuna.

Une honetan, borrokan gabiltza. Horren premia dut. Borroka hori behar dut. Ezin dizkizut arrazoiak azaldu, horretarako hitzik ez dudalako; edonola ere, ez luke zentzurik izanen. Baina borroka horren premia dut. Gaizki. Orain zu gorrotatu behar zaitut, eta zuk bizirik irautea behar dut. Nik zu gorrotatu arren zuk bizirik irautea behar dut, eta zuk ni gorrotatzea behar dut. Borroka hori behar dut, gorroto badut ere. Ez du axola zergatik den oraingoan: etxera itzultzeko ordua, etxeko lan bat egin ez izana, garbitzeko arropa, nire logelako kuxidatea, etxetik irtetea, geratzea, joatea, ez joatea, mutil laguna, neska laguna, lagunik ez izatea, lagun txarrak. Ez du axola. Zurekin borrokatu behar dut, eta zuk nirekin borrokatzea behar dut.

Desesperatuki behar dut zuk sokaren beste muturrari heltzea. Gogor heldu behar diot, beste muturra jotzen dudan bitartean, mundu berri honetan heldulekuak eta euskarriak aurkitzen ditudan bitartean. Ohituta nengoen nor naizen, nor zaren, nortzuk garen jakitera. Baina une honetan ez dakit. Une honetan, nire mugak bilatzen ari naiz, eta, batzuetan, zu zirikatzen nagoenean bakarrik aurkitzen ahal ditut muga horiek. Dena muturreraino eramaten dudanean. Orduan sentitzen dut bizirik, eta minutu batez arnasa hartzen ahal dut. Badakit irrikan zaudela izan nintzen umetxo eztia ikusteko, neuk ere ume horren hutsunea nabaritzen dudalako, eta irrika horretan dagoen zerbaitek sortzen dit orain hainbeste min.

Borroka hori behar dut, eta ikusi behar dut ez duela axola zein txarrak edo handiak diren nire sentimenduak. Ez gaituzte suntsituko, ez zu, ez ni. Zuk ni maitatzea behar dut, baita nire unerik txarrenean ere, baita maite ez zaitudala ematen duenean ere. Zuk zeure burua eta ni maitatzea behar dut une honetan. Badakit gogaikarria dela errefusatua izatea eta txarraren etiketa gainean eramatea. Barruan gauza bera sentitzen dut, baina zuk hori eramatea eta beste heldu batzuek zuri laguntzea behar dut. Une honetan nik ezin baitut egin. Lagun heldu guztiak elkartu nahi badituzu 'zure-nerabea-jasateko-laguntza-taldea-eta-haserre-jaialdi' bat izateko, ongi iruditzen zait. Edo nik jakin gabe nitaz hitz egin, ez zait inporta. Baina ez etsi. Ez eman amore borroka honetan. Behar zaitut. Borroka honek irakatsiko dit nire itzala ez dela nire argia baino handiagoa. Borroka honek irakatsiko dit sentimendu txarrek ez dutela esan nahi harreman bat

bukatu denik. Borroka honek neure buruari entzuten irakatsiko dit, besteei huts egiten badiet ere.

Eta borroka hau amaitu egingen da. Edozein ekaitz hasten den bezala hasiko da. Eta nik ahaztu egingen dut, baita zuk ere. Eta gero, berriz itzuliko da. Eta berriz beharko dut zuk sokari gogor heltzea. Behin eta berriz beharko dut urte batzuez. Lan horretan zuretzat ezer pozgarririk ez dagoela badakit. Badakit seguru asko inoiz ez dizudala eskertuko, ezta lagundu didazula onartu ere. Izan ere, seguru-eruenik kritikatuko zaitut lan nekez guzti horregatik. Egiten duzun guztia ez dela nahikoa emanen du. Eta, hala ere, uste osoa dut zure gaitasunean, borroka honetan irauteko. Ez du axola zenbat eztabaidatuko dudan. Ez du axola zenbat muturtuko naizen. Ez du axola zenbatetan isilik egonen naizen.

Mesedez, heldu sokaren beste muturrari. Horrela, inork une honetan nigatik egin lezakeen lanik garrantzitsuena egiten ari zarela jakinen dut.

Maitasunez, zure nerabea”.

AMAIERA

Gutuna taldean irakurri ondoren, honako gai hauei buruzko hausnarketari ekinen diogu (2. eranskina, inprimatu nahi izanez gero):

- **Zer emozio sortzen dizu Gretchen Schmelzerren gutuna irakurtzeak?**
- **Gutuna irakurtzeak sentiarazi dizkizun emozioei buruzko gogoeta bat taldearekin partekatu nahi duzu?**
- **Ba al du antzekotasunik zure gutunarekin?**
- **Gutuna irakurri ondoren, zerbait gehitu edo kenduko zenuke zure gutunean? Horrela bada, egin.**
- **Zer sentimendu sortu zaizkizu gutuna idazteak?**
- **Zure gutunari buruzko gogoeta bat taldearekin partekatu nahi duzu?**
- **Gutunean adierazi dituzun kontuen artean, baten bat hartzaillearekin partekatu nahi duzu?**
- **Baietz erantzun baduzu, pentsatu zer izanen litzatekeen modurik enpatikoena kontu horiek gutunaren hartzaillearekin partekatzeke.**
- **Egokitzen jotzen baduzu, horren inguruan sortzen zaizun edozein zalantza taldean komentatzen ahal duzu, familiakoei askotan komunikatu ezin dizkiegun mezu horiek adierazteko modu asertibo eta enpatikoak guztien artean bilatze aldera.**

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

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Gretchen Schmelzer psikologoaren gutuna (1. eranskina).

Talde hausnarketarako galderak (2. eranskinean daude, inprimatu nahi izanez gero).

Informazio osagarria

Baliabide osagarri moduan, YouTube esteka bat jartzen dugu, non **Jorge Bucay** terapeuta eta idazleak gutun bati buruz hitz egiten duen; idazleak idatzitako gutuna da, non nerabe batek gurasoei idazten dien.

Beste gutun hori ere adibide polita da, eta irakasleak baliabide osagarri moduan erabiltzen ahal du edo, bestela, jardueran proposatu dugun **Gretchen Schmelzerren** gutunaren ordez, taldearentzat egokiagoa dela uste badu.

Esteka hemen dago:

https://www.youtube.com/watch?v=u40bhyz_RNc

Halaber, Gretchen Schmelzerren gutunari buruzko albiste baterako esteka gehitzen dugu, taldean gogoeta osagarria egiteko baliabide gisa erabiltzeko.

Albisteak gutuna aztertzen du, Montse Jiménez eta Eva Bach pedagogo eta idazleak aipatuz.

Esteka hauxe da:

https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-carta-viral-adolescente-padres-necesito-pelear-sobrevivais-odie-y-no-rindais-202003010215_noticia.html

I. eranskina: gutuna

"Aita/ama maitea:

Hauxe da zuri idatzi nahiko nizukeen gutuna.

Une honetan, borrokan gabiltza. Horren premia dut. Borroka hori behar dut. Ezin dizkizut arrazoiak azaldu, horretarako hitzik ez dudalako; edonola ere, ez luke zentzurik izanen. Baina borroka horren premia dut. Gaizki. Orain zu gorrotatu behar zaitut, eta zuk bizirik irautea behar dut. Nik zu gorrotatu arren zuk bizirik irautea behar dut, eta zuk ni gorrotatzea behar dut. Borroka hori behar dut, gorroto badut ere. Ez du axola zergatik den oraingoan: etxera itzultzeko ordua, etxeko lan bat egin ez izana, garbitzeko arropa, nire loge-lako kuxidada, etxetik irtetea, geratzea, joatea, ez joatea, mutil laguna, neska laguna, lagunik ez izatea, lagun txarrak. Ez du axola. Zurekin borrokatu behar dut, eta zuk nirekin borrokatzea behar dut.

Desesperatuki behar dut zuk sokaren beste muturrari heltzea. Gogor heldu behar diot, beste muturra jotzen dudan bitartean, mundu berri honetan heldulekuak eta euskarriak aurkitzen ditudan bitartean. Ohituta nengoen nor naizen, nor zaren, nortzuk garen jakitera. Baina une honetan ez dakit. Une honetan, nire mugak bilatzen ari naiz, eta, batzuetan, zu zirikatzen nagoenean bakarrik aurkitzen ahal ditut muga horiek. Dena muturreraino eramaten dudanean. Orduan sentitzen dut bizirik, eta minutu batez arnasa hartzen ahal dut. Badakit irrikan zaudela izan nintzen umetxo ezitia ikusteko, neuk ere ume horren hutsunea nabaritzen dudalako, eta irrika horretan dagoen zerbaitek sortzen dit orain hainbeste min.

Borroka hori behar dut, eta ikusi behar dut ez duela axola zein txarrak edo handiak diren nire sentimenduak. Ez gaituzte suntsituko, ez zu, ez ni. Zuk ni maitatzea behar dut, baita nire unerik txarrean ere, baita maite ez zaitudala ematen duenean ere. Zuk zeure burua eta ni maitatzea behar dut une honetan. Badakit gogaikarria dela errefusatua izatea eta txarraren etiketa gainean eramatea. Barruan gauza bera sentitzen dut, baina zuk hori eramatea eta beste heldu batzuek zuri laguntzea behar dut. Une honetan nik ezin baitut egin. Lagun heldu guztiak elkartu nahi badituzu 'zure-nerabea-jasateko-laguntza-taldea-eta-haserre-jaialdi' bat izateko, ongi iruditzen zait. Edo nik jakin gabe nitaz hitz egin, ez zait inporta. Baina ez etsi. Ez eman amore borroka honetan. Behar zaitut.

Borroka honek irakatsiko dit nire itzala ez dela nire argia baino handiagoa. Borroka honek irakatsiko dit sentimendu txarrek ez dutela esan nahi harreman

bat bukatu denik. Borroka honek neure buruari entzuten irakatsiko dit, besteei huts egiten badiet ere.

Eta borroka hau amaitu egingen da. Edozein ekaitz hasten den bezala hasiko da. Eta nik ahaztu egingen dut, baita zuk ere. Eta gero, berriz itzuliko da. Eta berriz beharko dut zuk sokari gogor heltzea. Behin eta berriz beharko dut urte batzuez.

Lan horretan zuretzat ezer pozgarririk ez dagoela badakit. Badakit seguru asko inoiz ez dizudala eskertuko, ezta lagundu didazula onartu ere. Izan ere, seguruenik kritikatuko zaitut lan nekez guzti horregatik. Egiten duzun guztia ez dela nahikoa emanen du. Eta, hala ere, uste osoa dut zure gaitasunean, borroka honetan irauteko. Ez du axola zenbat eztabaidatuko dudan. Ez du axola zenbat muturtuko naizen. Ez du axola zenbatetan isilik egonen naizen.

Mesedez, heldu sokaren beste muturrari. Horrela, inork une honetan nigatik egin lezakeen lanik garrantzitsuena egiten ari zarela jakinen dut.

Maitasunez, zure nerabea”.

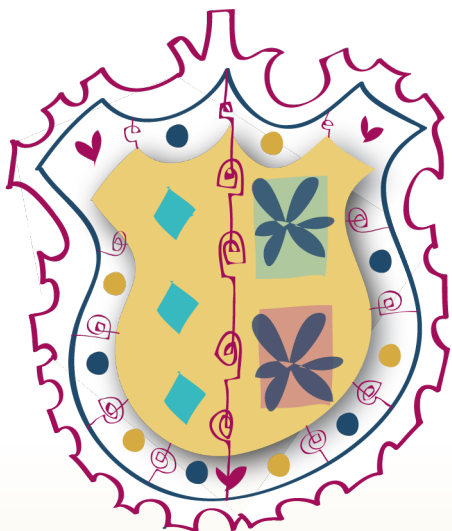
2. eranskina

Talde hausnarketarako galderak

- 1.** ¿Zer emozio sortzen dizu Gretchen Schmelzerren gutuna irakurtzeak?
- 2.** Gutuna irakurtzeak sentiarazi dizkizun emozioei buruzko gogoeta bat taldearekin partekatu nahi duzu?
- 3.** Ba al du antzekotasunik zure gutunarekin?
- 4.** Gutuna irakurri ondoren, zerbait gehitu edo kenduko zenuke zure gutunean? Horrela bada, egin.
- 5.** Zer sentimendu sortu zaizkizu gutuna idazteak?
- 6.** Zure gutunari buruzko gogoeta bat taldearekin partekatu nahi duzu?
- 7.** Gutunean adierazi dituzun kontuen artean, baten bat hartzailearekin partekatu nahi duzu?
- 8.** Baietz erantzun baduzu, pentsatu zer izanen litzatekeen modurik enpatikoena kontu horiek gutunaren hartzailearekin partekatzeko.
- 9.** Egokitzat jotzen baduzu, horren inguruan sortzen zaizun edozein zalantza taldean komentatzen ahal duzu, familiakoei askotan komunikatu ezin dizkiegun mezu horiek adierazteko modu asertibo eta enpatikoak guztien artean bilatze aldera.

1. eta 2.
Mailak

Familia armarriak (I)



NIRE JATORRIA

*“Nire familiaren maitasunari
esker jarraitzen dut zutik”.*

Maya Angelou

CURSO	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Abizenak ikertzea eta, modu intuitiboan, familiaren armarria marraztea. (Lehen zatia).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Nondik gatozen hobeki ulertzea • Familia bien integrazioa sustatzea. • Pertsonaren garapen orokorra sustatzea, familia jatorri adierazi eta lantzeko tresnak emanez.
SEKUENTZIA	Hasiera - Hausnarketarako galderak eta armarriak marrazteko txantiloiak banatzea. - 5 ikasleko taldeak osatzea, ideiak trukatu eta gogoeta egiteko.
	Garapena - Daukaten informazioa, intuizioa eta sormena oinarri hartuta armarriak marraztea.
	Amaiera - Argibideak ematea, etxean beren abizenen jatorria eta esanahia iker ditzaten, dinamika hurrengo saioan osatzeko.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Familia autokontzientzia sistemikoa sustatzea, familiak norberaren nortasunean eta emozioetan duen eragina aztertzea, baita pentsamendu konplexua, inklusiboa eta integratzailea sustatzea ere.

Hasi aurretik...

Jardueraren lehenengo fase honetarako, ikasleei sormena eta intuizioa erabiltzen uzteko gomendatzen da, informazioa horrela aurkitzen saia daitezen. Garrantzitsua da azpimarratzea interesgarria prozesua dela, eta marratzuko dugun armariak abizena ikertu aurretik daukagun ideia irudikatu behar duela.

Gerta daiteke ikasle batzuek besteek baino informazio gutxiago topatzea, abizena ikertu bitartean. Gurekin zerikusirik ez duten eta kontrolatu ezin ditugun familia faktoreen arabera izanen da. Egoera horrek frustrazio sentimenduak eragitea saihesteko, azpimarratu behar da informazio guztia dela baliagarria, asko ala gutxi izatea alde batera utzita, eta informazioaren iturria edozein dela ere. Prozesu pertsonal bakoitzean, eman diguten informazioa daukagu eta informazio hori aintzat hartzea eta baloratzea da garrantzitsua.

Bi saiotan garatuko den jarduera honetan, gure familia leinu biak ezagutzen eta ikertzen hasiko gara. Lehenengo saioan, familiako leinu bakoitzari buruz zer dakigun ikusiko dugu, ikerketan noraino iritsi garen eta zer esaten digun gure intuizioak.

Ondoren, ikerketa etxean egingen dugu, familiakoen laguntzarekin. Harrera- edo adopzio-familien kasuan, hasi baino lehen, jardueraren berri ematea komeni da. Jardueraren bigarren zatian, lehendik genekiena egin dugun ikerketarekin alderatuko dugu, eta gure irudimen eta intuizioa erabiltzen ahalko ditugu, daukagun informazio hori oinarri hartuta beste zerbait sortzeko.

Horretarako, ikasle bakoitzak apur bat gehiago sakonduko du bere familiaren historian, ezagutzen dituen eta ezagutzen ez dituen aldeetan.

Pertsona bakoitza bere familia sistemako kide da, eta sistema hori horren zati diren bi leinuek osatzen dute, baita arbasoen historia osoak ere.

Jarduera honetan, zuhaitz genealogikoaren bi ardatzak diren leinuak aurkeztuko ditugu. Ardatz bien ezaugarriak zeintzuk diren eta gure bizitzan nolako eragina duten hobeki ulertzen badugu, errazago ulertuko dugu nondik etorri garen, zer jasotzen dugun gure familiaren historiatik eta nola bideratu nahi dugun gure etorkizuna.

Abizen orok historia bat ezkututzen du, leku bat, lanbide bat, ohitura bat, iraganaldi bat. Esanahi bat eta jatorri bat ditu, eta horiek, askotan, gure jatorria, familiaren historia eta arbasoen bizimodua ezagutzeko pistak ematen dizkigute. Jarduera hau leinu kontzepturako sarrera da; gonbidapena ere bada, mundura etorri ginenean familiatik ondarez jasotakoa aztertzeko eta historikoki nondik datorren deskubritzeko.

Zer eta zertarako?

Gure abizenei buruzko ikerketa bat eginen dugu, eta familiaren armarrria marraztuko dugu modu intuitiboan, nondik gatozen hobeki ulertzeko eta familiako bi leinuen integrazioa sustatzeko.

Jarduera honen bidez, bereziki, bigarren zatian, pertsonaren garapen orokorra sustatuko dugu, familia jatorria ulertu, adierazi eta lantzeko tresnak emanaz. Dinamika honen bidez landu nahi diren gaitasunak: familia autokontzientzia sistemikoa; familiaren eragina norberaren nortasunean eta emozioetan; pentsamendu konplexua, inklusiboa eta integratzailea.

Metodologia

Jarduera osoa bi saiotan burutuko da. Lehenengo saioaren garapena azalduko dugu orain.

HASIERA

Fitxak banatzen ditugu, ikasleek aldeztatik erantzun behar dituzten galderekin (1. eranskina), baita familiaren armarrria modu intuitiboan eta irudimena erabiliz marrazteko txantiloia ere (ikus 2. eranskina).

Galderak hauek dir:

- **Zein da nire abizenen esanahia?**
- **Zer hizkuntzatan daude?**
- **Ba al dakit nondik datozen?**
- **Ezagutzen al ditut abizen bera duten eta nire familiakoak ez diren beste pertsona batzuk?**

Fitxa irakurri eta galderak erantzun ondoren, bost kideko taldeak osatuko dira, banaka emandako erantzunak ikaskideekin partekatzeko eta guztien artean informazio baliagarri gehiago aurkitzen ahal duten ikusteko (adibidez, abizenetako baten jatorria toponimikoa izan daiteke, eta baliteke ikaskideetako batek toki hori bisitatu duela eta horri buruzko informazioa ematen ahal duela).

GARAPENA

Informazioa taldean partekatu ondoren, ikasle bakoitzak bere abizenei dagozkien armarrriak emandako txantiloietan marrazteari ekinen dio (2. eranskina).

Armarriak marrazteko prozesua erlaxatua eta intuitiboa izanen da. Ez da beharrezkoa benetako armarrrien antza izatea (ikasle askok ez dakite nolako itxura duen benetako armarrriak). Kontua da une hartan daukaten informazioa baliatuz armarrri horiek nola imajinatzen dituzten irudikatzea, etxean ikertu aurretik.

AMAIERA

Marrazki biak bukatu ondoren, etxean ikerketa egiteko argibideak emanen dizkiegu:

Jardueraren hasieran bete duten fitxako informazioa familiakoekin kontsultatu behar dute, abizenen jatorriari eta familiaren historiari buruz informazio gehiago lortzen saiatzeko.

Jasoko duten informazio berri hori idatzi beharko dute, bigarren saioan erabiltzeko.

Era berean, benetako armarrria Interneten bilatu beharko dute (armarriei buruzko web orrialde berezi baterako esteka gehitzen da baliabideen atalean), inprimatu eta hurrengo saiorako ikasgelara ekarri. Interneten armarrriaren jatorriari buruzko informazioa ere bilatzen ahal dute.

Argibide horiek emanda, amaitutzat jotzen dugu "Familia armarrriak" jardueraren lehen saioa; ordubeteko iraupena izanen duen hurrengo saioan, jardueraren bigarren zatia eta amaiera egingen dira.

IRAUPENA: jarduera osoak ordubeteko bi saio izanen ditu. Lehenengo saiorako aurreikusitako iraupena, gutxi gorabehera, hauxe da: 15 minutu hasierarako, 50 minutu garapenerako, 5 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Ikerketa egin aurretiko galderak jasotzen dituen fitxa (1. eranskina).

Armarriak marrazteko fitxa (2. eranskina).



Armarriak marrazteko materialak, hala nola mar-goak eta errotuladoreak.

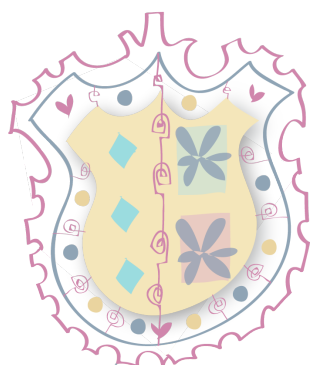
Familia armarrriak bilatzeko web orrialderako esteka

<https://www.plusesmas.com/escudos/>

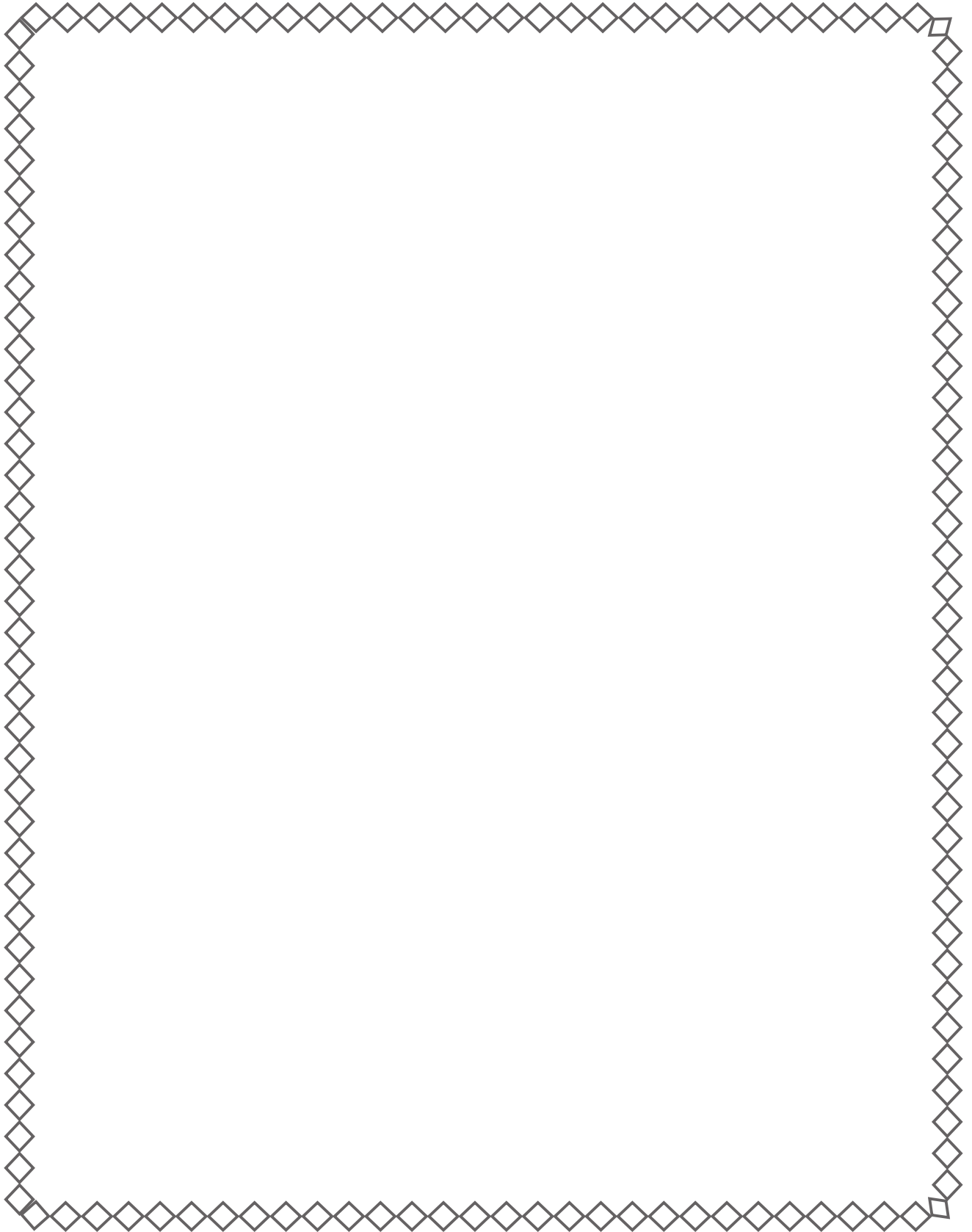
I. eranskina

Familia leinuak ikertzeko galderak

- 1. Zein da nire abizenen esanahia?**
- 2. Zer hizkuntzatan daude?**
- 3. Ba al dakit nondik datozen?**
- 4. Ezagutzen al ditut abizen bera duten eta nire familiakoak ez diren beste pertsona batzuk?**



2. eranskina: armarriak marrazteko txantiloiak





Familia armarriak (2)

NIRE JATORRIA

*“Nire familiaren maitasunari
esker jarraitzen dut zutik”.*

Maya Angelou

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Abizenak ikertzea eta, modu intuitiboan, familiaren armarria marraztea. (Bigarren zatia).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Nondik gatozen hobeki ulertzea • Familia bien integrazioa sustatzea. • Familiaren ikerketa sistemikoa bultzatzea, familiak norberaren nortasunean eta emozioetan duen eragina aztertzeke, pentsamendu konplexua, inklusiboa eta integratzailea sustatuz.
SEKUENTZIA	Hasiera - Aurreko saioa gogoraraztea eta taldearekin elkarrizketa labur bat izatea, galderen laguntzaz.
	Garapena - Armarrien inguruan banaka hausnartzeko gunea: <ol style="list-style-type: none"> a) Marrazkiak eta benetako armarriak begiratu eta konparatzea; b) Laguntzeko galderak
	- Leinu biak bateratuko dituen armarria marrazteko txantiloiak banatzea, laguntzeko galderak eta musika jarrita.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	Amaiera - Talde osoa zirkuluan jarrita, armarrien aurkezpenak egiten dira, laguntzeko eskema baliatuz.
	- Familia autokontzientzia sistemikoa sustatzea, familiak norberaren nortasunean eta emozioetan duen eragina aztertzea, baita pentsamendu konplexua, inklusiboa eta integratzailea sustatzea ere.

Zer eta zertarako?

Jardueraren lehen zatian aipatutakoak etxean ikertu ondoren, familiaren armarri propio bat diseinatuko dugu, familia leinu bien integrazioa sustatzeko.

Jarduera honen bidez, bereziki, lehenengo zatian, pertsonaren garapen orokorra sustatuko dugu, familia jatorria ulertu, adierazi eta lantzeko tresnak emanaz.

Familiaren ikerketa sistemikoa bultzatuko dugu, familiak norberaren nortasunean eta emozioetan duen eragina aztertzeko, pentsamendu konplexua, inklusiboa eta integratzailea sustatuz.

Nork bere burua ezagutzea, begirada eta pentsamendu inklusiboa bezalako gaitasunak garatzen ditugu.

Metodologia

Jarduera osoa bi saiotan burutuko da. Bigarren saioaren garapena azalduko dugu orain.

HASIERA

Jardueraren lehen zatia egin genuen aurreko saioan emandako argibideak gogorazten dizkiogu taldeari. Argibideak honako hauek ziren:

Jardueraren hasieran bete duten fitxako informazioa familiakoekin kontsultatu behar dute, abizenen jatorriari eta familiaren historiari buruz informazio gehiago lortzen saiatzeko. Jasoko duten informazio berri hori idatzi beharko dute, bigarren saioan erabiltzeko. Era berean, benetako armarria Interneten bilatu beharko dute (armarriari buruzko web orrialde berezi baterako esteka gehitzen da baliabideen atalean), inprimatu eta hurrengo saiorako ikasgelara ekarri. Interneten armariaren jatorriari buruzko informazioa ere bilatzen ahal dute.

Saioa hasteko, talde osoak hitz egiteko une labur bat ematen dugu, ondoko galderetako batzuen laguntzaz:

- **Nola sentitu zarete zuen leinu bien historiari buruz familiakoekin hitz egitean?**
- **Jatorrizko armarriak topatu al dituzue? Nola egin duzue? Interneten ikusi dituzue ala familiako batek ezagutu ditu eta erakutsi dizkizue?**
- **Norengana jo duzue informazio bila?**
- **Nolakoa izan da zuen familiakoen erreakzioa?**
- **Informazio interesgarriren bat topatu duzue eta taldean kontatu nahi duzue?**

GARAPENA

Informazioa taldearekin partekatu ondoren, ikasle bakoitzak banakako gogoeta eginen du ikasgelara ekarritako informazioaren inguruan.

Etiket ekarri dituzten armari biei begiratzeko eta familiako adar bakoitzari buruz lortu duten informazioa konparatzeko eskatzen diegu.

Jarraian, etiket ekarritako armariak eta aurreko saioan imajinatutakoak alderatzeko eskatzen diegu.

- **Zeintzuk dira bien arteko antzekotasunak?**
- **Eta desberdintasunak?**
- **Zer emozio sentitzen dute amaren familiaren benetako armaria begiratzen dutenean? Eta aitaren familiaren armaria begiratzean?**

Galdera horiei buruz banaka hausnartu ondoren, eman diegu txantiloian (1. eranskina) familia leinu biak integratzea irudikatzen duen armaria marrazteko eskatzen diegu.

Horretarako, honako kontu hauei buruz hausnartuko dute:

- **Zer hartuko dut topatu ditudan armarietatik eta familia historietatik? Zein sinbolo, anekdota edo sentipen erabili nahi dut nik asmatutako armari berrian?**
- **Zer utziko nuke atzean? Topatu ditudan sinbolo, figura, sentipen eta istorioen artean, zeintzuk ez ditut jarri nahi nire armari berrian?**

Taldeari azaldu behar diogu garrantzitsua dela atzean uzten dena ulermenez eta errespetuz uztea, epaitu gabe, familiaren beste etapa, egoera eta inguruabar batzuetakoa balitz bezala. Aurrerantzean inguruabar edo eredu horiek gainditzea eta familia gisa aurrera egitea da asmoa, etorriko direnak, baita lehena-gokoak ere, hobeki eta/edo zoriontsuago bizi izan daitezzen.

Bestaldetik, uzten duguna esker onez uztea komeni da, horri esker hainbat gauza lortu ditugulako pertsona eta familia moduan: adibidez, erresilientzia, eraldaketa, bilakaera, hausnarketa, ikaskuntzak, ezagutza, etorkizuneko erronkak eta abar.

Gogoeta horren ondoren, ikasle bakoitzak bere armari berria marraztuko du; aurretik ikertutako armari bien interpretazioa eta egokitzea izanen da, norberak bere irizpideak erabilita.

Armari berriak adierazten ditu pertsona bakoitzak bere familia bietatik hartu nahi duena eta atzean utzi nahi duena, baita familia sistema osatzeko egiten duen ekarpena ere.

Gogoeta egin bitartean, erlaxamendua eta kontzentrazioa areagotuko duen musika jartzen ahal dugu. Honako erreprodukzio zerrenda hau iradokitzen da, edo antzekoa:

<https://www.youtube.com/watch?v=ITRiuFIWV54>

AMAIERA

Ikasle guztiek armarri berria diseinatzen bukatu badute, zirkulu handian eser-
tzeko esanen diegu. Banan-banan, ikasle bakoitzak bere armarria ikaskideei
erakutsi eta laburki azalduko du.

Honako eskema honi jarraitzen ahal dio, adibidez:

“Armarri hau sortu dut kontuan hartuta nire familiako adar bien ezaugarriak, bai
gehitu nahi dituenak, bai atzean utzi nahi dituenak. Ni –hemen eta orain– adie-
razten duten alde berri hauek ere sartu ditut”.

Armarri guztien aurkezpenak egin ondoren, marrazkiak ikasgelako horman,
iragarki taulan edo antzeko batean jartzeko proposatzen diogu taldeari, armarri
berri guztiek osatzen duten irudiari begiratzeko.

Marrazki guztiak horman jarri eta gero, irakasleak armarren argazki bat aterako
du; argazkia ikasleei bidaliko die, oroigarri moduan gorde dezaten edo, nahi
badute, etxean erakuts dezaten.

Armarriak egun batzuez uzteko gomendatzen da, ikasleek behin baino gehiago-
tan begiratzeko edota ikaskideekin edo beste irakasleekin komentatzeko aukera
izan dezaten.

Beste aukera bat, gaia amaitzeko:

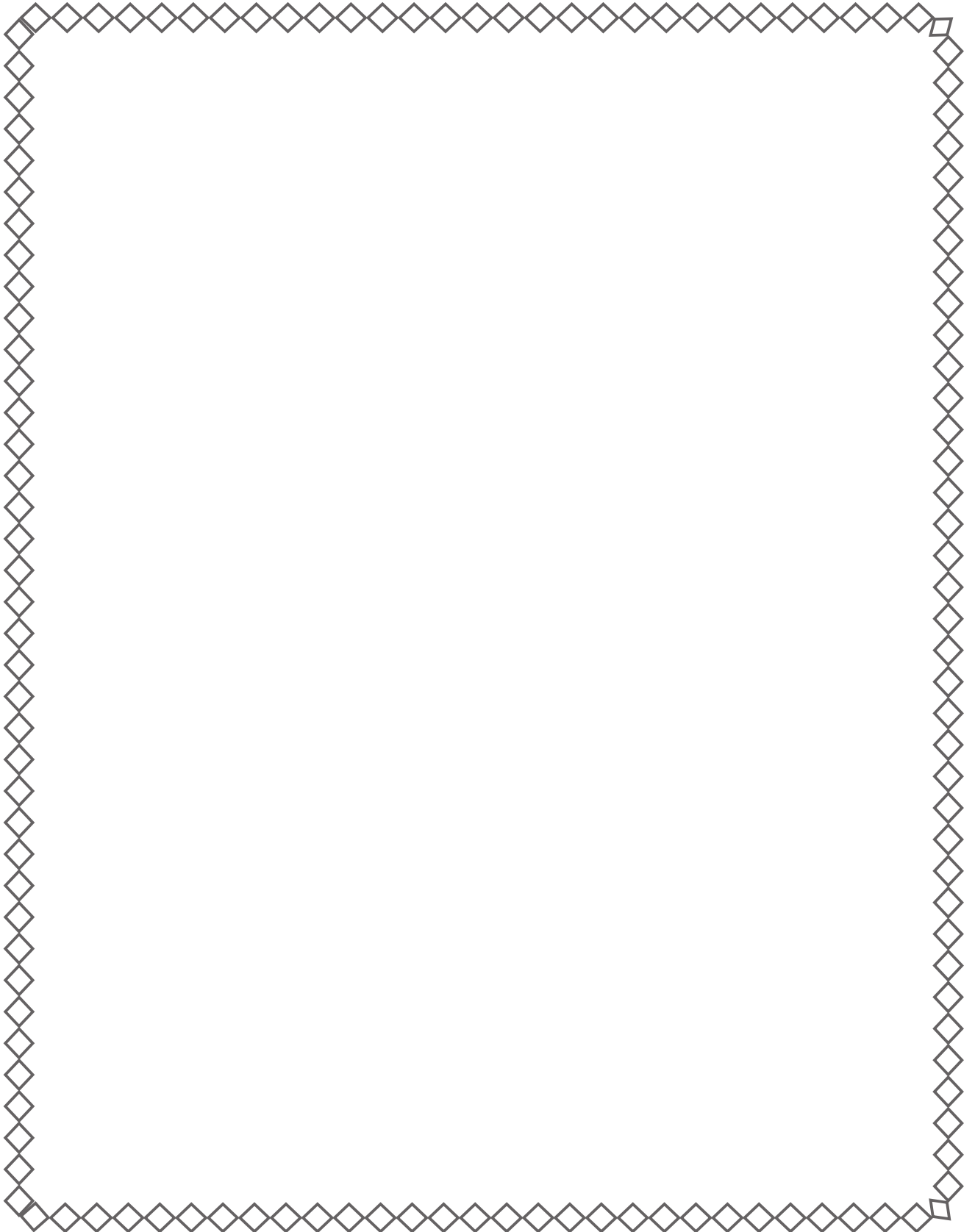
Armarriaren aurkezpena bikoteetan egin daiteke, taldeak osatutako zirkuluan;
gero, armarria deskribatzen duen hitz bat ozenki esanen da, txanda bukatzeko.

IRAUPENA: Jarduera osoak ordubeteko bi saio izanen ditu. Lehenengo saiorako aurreikusitako iraupena, gutxi gorabehera, hauxe da: 15 minutu hasierarako, 40 minutu garapenerako, 15 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Armarria marrazteko txantiloia (1. eranskina).

2. eranskina: armarriak marrazteko txantiloiak





Nola sentitzen den...

NI NIRE AMAREN ETA AITAREN ERREFERENTZIA EREDUETATIK EMANTZIPATZEA

“Denok daukagu barruko indarraren erreserba bat, pentsaezina, bizitzak probatzen gaituenean agertzen dena” (Isabel Allende”.

Isabel Allende

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Alaba baten eta ama baten arteko benetako eztabaida batean oinarritutako egoera bati buruzko testua irakurriko da eta pertsonaia biek in enpatia izateko eskatuko zaio taldeari.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Familia testuinguruko bizipenetan sortzen diren emozioen kudeaketa osasungarria sustatzea.
SECUENCIA	Hasiera - Amaren eta alabaren arteko egiazko eztabaida bati buruzko testua taldeari irakurtzea eta azaltzea.
	Garapena - Egoeraren inguruko hausnarketa taldean, laguntzeko galderekin. - Taldea bitan banatu (ama eta alaba). Gatazkaren ikuspuntua taldean adostea, defendatzen duten pertsonaren arrazoiak kontuan hartuta. Pertsonaiekin enpatia izatea: gatazkan parte hartzen duten pertsonak une zehatz horretan sentitzen dituzten emozioetan eta emozio horiek gertakarien norabidean duten eraginean arreta jartzea. Bozerramailea izendatzea eta ondorioak eta argudioak arbelean idaztea. - Taldeek ariketa errepikatuko dute, pertsonaiaz aldatu ondoren.
	Amaiera - Zirkuluan eserita. Arbelean dauden esaldiak irakurtzea. Amaierako gogoeta, galderen laguntzaz.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Enpatia, entzute aktiboa eta asertibotasuna bezalako gaitasun sozioemozional zehatzak probatzea. - Gatazkak era baketsuan konpontzeko, nolabait ekiditeko edo gora egitea galarazteko estrategiak sustatzea, emozioen aldetik zintzoa, esker onekoa eta errespetuzkoa den hizkera erabiliz.

Zer eta zertarako?

Alaba baten eta ama baten arteko eztabaidan oinarritutako egoera bati buruzko testua irakurriko dugu, eta taldeari eskatuko diogu pertsonaia biek inpatia izateko; gero, ikaskideen artean, hitz egiten dute zer emozio bultzatzen duen pertsonaia bakoitza gatazkaren une zehatzean horrela jokatzera.

Jarduera honen bidez, familia testuinguruko bizipenei loturiko emozioen kudeaketa osasungarria sustatuko dugu, eta gaitasun sozioemozional zehatzak – inpatia, entzute aktiboa, asertibotasuna – probatu eta trebatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Jarduera hasteko, taldeari azaltzen diogu ama baten eta alaba baten arteko benetako gatazka batean oinarritutako egoera bat aurkeztuko dugula. Egoera taldeari kontatzen diogu; eta hauxe da:

Larunbata da, Nuria familiarekin bazkaltzen ari da, eta bere mugikorra entzuten da bat-batean. WhatsApp mezu bat da. Bazkaldu bitartean mezuak erantzutea amari (Andrea) ez zaiola gustatzen jakin arren, mugikorra hartzen du; mezua irekitzen duenean, amak urrutitik ikusten ditu elkarrizketa eta Nuriaren argazki bat. Amak argazkiak galdetzen dio Nuriari. Alabak ez du argazkia erakutsi nahi, baina Andreak behin eta berriz eskatzen duenez, azkenean erakutsi egiten dio. Argazkian, Nuria ispilu baten aurrean dago, posatzen; bikiniaren goiko zatia eta galtza bakeroak daramatza.

Amak, haserre moduan, zergatik partekatzen dituen sarean horrelako argazkiak galdetu dio. Ez dela bere kontua eta gainera argazki normala dela erantzun dio Nuriak.

Eztabaidatzen hasi dira; amak elkarrizketa osoa irakurri nahi du, eta Nuriak uko egiten dio. Gero, Andreak esaten dio alabari 14 urte baino ez dituela eta ez dela adina horrelako argazkiak inori bidaltzeko. Nuriak dio bere intimitateko kontu bat dela, eta amak ez duela zertan iritzia eman. Gainera, argazkia Sandra lagunari bidali diola eta elkarren artean egin ohi dutela dio. Elkarrizketa berotu egiten da eta eztabaidatzen hasten dira.

Azkenean, Andreak exijitzen dio Nuriari argazki hori eta norbaitekin partekatu dituen antzeko guztiak ezabatzeko, berdin zaio norekin partekatu dituen. Nuria haserretu egiten da, amak bere mugikorrean baimenik gabe begiratu duelako, eta hori ez luke gertatu behar; horregatik ari direla eztabaidatzen uste du.

Andreak uste du alabak ez diola ulertzen eta ez dakiela bere burua zaintzen; alaba babestu behar duela uste du, eta horixe egiten saiatzen ari da.

Nuriaren arabera, amak ez dio ulertzen, eta ez ditu errespetatzen ez bere intimitatea, ezta bere erabakiak ere. Bere ustez, ez dago ezer txarrik, ezta arriskutsurik ere.

GARAPENA

Nuria eta Andrearen artean gertatutakoa irakurri ondoren, egoera ezaguna egiten zaion galdetzen diogu taldeari.

- **Etxean horrelako egoerak izan dituzte inoiz? Sare sozialekin edo gatazka sortu duen beste edozein gairekin zerikusia duten egoerak izan daitezke.**
- **Inork antzeko egoera bat taldean kontatu nahi du?**
- **Nola sentitu dira egoera horietan?**

Hasieran azaldutako egoerari buruzko eztabaida bat egiteko proposatzen dugu edo, taldeak nahiago badu, solasaldian agertutako egoeretako bat aukeratzen ahal dugu.

Taldea bi azpitaldetan banatzen dugu. Azaltzen diegu ikasleei eztabaida honetan ez dela beharrezkoa argudio arrazionalak ematea, kontua ez baita ikustea nork duen arrazoia.

Eztabaida honetan, istorioaren protagonistek sentitzen dituzten emozioetan oinarrituko gara, sakonki ulertzen saiatzeko. Pertsonaiekin empatia sentitzea da kontua, haien jokabidea hobeki ulertzeko.

Azpitalde bakoitzari pertsonaietako bat esleitzen zaio. Denbora apur bat ematen diogu talde bakoitzari, elkarren artean ados dezaten nola ikusten duen egoera tokatu zaien pertsonaiak.

Gogorarazten diegu saihestu behar dituztela honelako argudioak: "ona/txarra da, positiboa/negatiboa da, zuzena da / ez da zuzena". Gatazkan parte hartzen duten pertsonak une zehatz horretan sentitzen dituzten emozioetan eta emozio horiek gertakarien norabidean duten eraginean jarri behar dute arreta.

Azpitalde bakoitzak ikaskide bat hautatzen du, aipatuko dituzten esaldi esanguratsuak arbelean idatz ditzan. Ikaskide horrek eztabaidan ere parte hartzen ahalko du. Irakasleak esaten duenean, taldeak txandakatu egiten dira, beren argudioak emateko.

Talde bakoitzak 3 minutu ditu hitz egiteko; jarraian, beste taldearen txanda da. Irakasleak denbora kontrolatzeko eta eztabaida moderatzeko gomendatzen da.

Hamabi minutu inguru igarota (gutxi gorabehera bi txanda taldeko), jarreraz aldatuko gara, eta talde bakoitzak beste pertsoniarekin izan beharko du enpatia. Iraupen denbora malgua da, eta irakasleak erabakiko du eztabaida emankorra den ala ez; horren arabera, eztabaida luzatzen edo laburtzen ahalko du.

AMAIERA

Jarduera bukatzeko, amaierako gogoeta egiten da; horretarako, ikasleak zirkulu handi batean eseriko dira. Talde bakoitzak esaldiak arbelean idazteko hautatu duen ikaskideak esaldiak ozenki irakurtzen ditu guztiek entzuteko.

Irakurri ondoren, talde hausnarketa hasten dugu. Honako galdera hauetako bat erabiltzen ahal dugu:

- **Erraza al da hasieran esleitu diguten pertsoniarekin enpatia sentitzea?**
- **Erraza ala zaila egin zaigu jardueraren bigarren zatian pertsoniaz aldatzea eta berarekin enpatia izatea?**
- **Pertsonaia biak defendatu eta biekin enpatia izaten saiatu ondoren, nola sentitzen gara?**
- **Bizitza errealean aurkitzen ahal dugu beste adibide bat, non gatazkan dauden pertsona biekin enpatia sentitu behar dugun?**
- **Bizitza errealean, gure jarrera desberdina izanen litzateke gatazka batzuetan, nola sentitzen garen eta bestea nola sentitzen den pentsatuko bagenu?**
- **Gatazkaren ikuspegia aldatu egiten al da, arrazoia izaten kontzentratu beharrean, alde bien sentimenduak ulertzen saiatzen bagara?**
- **Alde bien argudioak entzun ondoren:**
 - **Zure ustez, zein izanen litzateke gatazka konpontzeko modurik onena?**
 - **Hasierako egoeraren alternatiba batzuk bururatzen al zaizkizu?**
 - **Badago beste modurik elkarrizketa hasteko?**
 - **Horrelako zerbait etxean esan behar badizute, nola esatea gustatuko litzaizuke?**
 - **Gatazkak naturalak direla oinarri hartuta, kasu honetan, zure ustez, alde bien esaldi edo jarreretako zeintzuk areagotzen dute gatazka?**
 - **Eta, zure ustez, zer esaldik edo jarrerak baretzen ahal dute gatazka?**

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

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Hasierako gatazka egoera (inprimatu nahi izanez gero,
1. eranski-nean aurki daiteke).

Talde hausnarketarako galderak
(2. eranskinean daude, inprimatu nahi izanez gero).



I. eranskina

Larunbata da, Nuria familiarekin bazkaltzen ari da, eta bere mugikorra entzuten da bat-batean. WhatsApp mezu bat da. Bazkaldu bitartean mezuak erantzutea amari (Andrea) ez zaiola gustatzen jakin arren, mugikorra hartzen du; mezua irekitzen duenean, amak urrutitik ikusten ditu elkarrizketa eta Nuriaren argazki bat. Amak argazkiaz galdetzen dio Nuriari. Alabak ez du argazkia erakutsi nahi, baina Andreak behin eta berriz eskatzen duenez, azkenean erakutsi egiten dio. Argazkian, Nuria ispilu baten aurrean dago, posatzen; bikiniaren goiko zatia eta galtza bakeroak daramatza.

Amak, haserre moduan, zergatik partekatzen dituen sarean horrelako argazkiak galdetu dio. Ez dela bere kontua eta gainera argazki normala dela erantzun dio Nuriak.

Eztabaidatzen hasi dira; amak elkarrizketa osoa irakurri nahi du, eta Nuriak uko egiten dio. Gero, Andreak esaten dio alabari 14 urte baino ez dituela eta ez dela adina horrelako argazkiak inori bidaltzeko. Nuriak dio bere intimitateko kontu bat dela, eta amak ez duela zertan iritzia eman. Gainera, argazkia Sandra lagunari bidali diola eta elkarren artean egin ohi dutela dio. Elkarrizketa berotu egiten da eta eztabaidatzen hasten dira.

Azkenean, Andreak exijitzen dio Nuriari argazki hori eta norbaitekin partekatu dituen antzeko guztiak ezabatzeko, berdin zaio norekin partekatu dituen. Nuria haserretu egiten da, amak bere mugikorrean baimenik gabe begiratu duelako, eta hori ez luke gertatu behar; horregatik ari direla eztabaidatzen uste du. Andreak uste du alabak ez diola ulertzen eta ez dakiela bere burua zaintzen; alaba babestu behar duela uste du, eta horixe egiten saiatzen ari da.

Nuriaren arabera, amak ez dio ulertzen, eta ez ditu errespetatzen ez bere intimitatea, ezta bere erabakiak ere. Bere ustez, ez dago ezer txarrik, ezta arriskutsurik ere.

2. eranskina

- 1.** Erraza al da hasieran esleitu diguten pertsonaiarekin enpatia sentitzea?
- 2.** Erraza ala zaila egin zaigu jardueraren bigarren zatian pertsoniaz aldatzea eta berarekin enpatia izatea?
- 3.** Pertsonaia biak defendatu eta biekin enpatia izaten saiatu ondoren, nola sentitzen gara?
- 4.** Bizitza errealean aurkitzen ahal dugu beste adibide bat, non gatazkan dauden pertsona biekin enpatia sentitu behar dugun?
- 5.** Bizitza errealean, gure jarrera desberdina izanen litzateke gatazka batzuetan, nola sentitzen garen eta bestea nola sentitzen den pentsatuko bagenu?
- 6.** Gatazkaren ikuspegia aldatu egiten al da, arrazoia izatean kontzentratu beharrean, alde bien sentimenduak ulertzen saiatzen bagara?
- 7.** Alde bien argudioak entzun ondoren:
 - Zure ustez, zein izanen litzateke gatazka konpontzeko modurik onena?
 - Hasierako egoeraren alternatiba batzuk bururatzen al zaizkizu? Badago beste modurik elkarrizketa hasteko?
 - Horrelako zerbait etxean esan behar badizute, nola esatea gustatuko litzaizuke?
 - Gatazkak naturalak direla oinarri hartuta, kasu honetan, zure ustez, alde bien esaldi edo jarreretako zeintzuk areagotzen dute gatazka?
 - Eta, zure ustez, zer esaldik edo jarrerak baretzen ahal dute gatazka?



Nire familiako izenak

NI NIRE AMAREN ETA AITAREN ERREFERENTZIA EREDUETATIK EMANTZIPATZEA

“Maitasuna eguerdiko argia bezalakoa da, eta, agertzeko, ez du bestea aurrean egotea behar. Izakiak bananduta egotea ere gezurrezkoa da, unibertsoan dena lotuta dagoelako”.

Isabel Allende

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Collage artistikoa, gure erreferentzia ereduak direnen izenak inspirazio hartuta.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure erreferentzia ereduak eta emozioen unibertsoan irudikatzen dutena antzematea. • Pertsonaren garapen orokorra sustatzea, familia jatorria ulertu, adierazi eta lantzeko tresnak emanez. • Nondik gatozen hobeki ulertzea. • Sormena eta irudimena bultzatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikasle bakoitzari bi orri eman behar zaizkie. - Orrietan aitaren eta/edo amaren erreferentzia diren pertsonen izenak idatzi beharko dituzte bertikalean. - Hizki bakoitzean, pertsona horrekiko harremanaren ezaugarri bat gehituko dute (adibide argigarria). <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orriari buelta emanda, collage bat egitea, orri bakoitzean idatzitakoak sentiarazten dizkien emozioak irudikatzeko; izenburu bat jartzea. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talde hausnarketa gidatua, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Familiarekiko lotura afektiboak eta lotura horiek gure garapen orokorrean daukaten eragina aztertu, ulertu eta adierazteko gaitasunak garatzea.

Zer eta zertarako?

Collage artistiko bat eginen dugu, gure erreferentzia ereduak direnen izenak eta pertsona horiek gure emozioen unibertsoan adierazten dutena inspirazio hartuta.

Familiarekiko lotura afektiboak eta lotura horiek gure garapen orokorrean daukaten eragina aztertu, ulertu eta adierazteko gaitasunak garatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Bina orri banatzen ditugu ikasleen artean. Orrietako batean, bertikalean, aitaren erreferentzia den pertsonaren izena idatziko dute; beste orrian, aldiz, amaren erreferentzia den pertsonaren izena. Pertsona horri familian deitzeko erabiltzen duten izena idatzi behar dute (ez da beharrezkoa izen ofiziala jartzea). Adibidez:

M
E
R
T
X
E

Hizki bakoitzaren ondoan, erreferentziako pertsona horrekiko harremanaren ezaugarri bat –hizki horrekin hasten dena– idatzi behar dute. Azkar eta espontaneoki idatzi beharko dituzte bururatuko zaizkien hitz guztiak. Burura etortzen zaizkigun esaldiak izan daitezke, pertsona horri esan nahi dizkiogun gauzak.

Adibidez:

M malenkoniatsua; maitagarria, aldarte onean dagoenean; maltzurra, haserretuta dagoenean.

E egonkortasuna; ezin hobeki sentitzen naiz, hurbil dagoenean; edozein egoeratan ulertzen nau.

R arrazoia izaten du; haserretu egiten naiz, zer egin behar dudan esaten didanean; errespetua.

T tematia, triste nago bera gabe, tirabirak izaten ditugu askotan.

X xelebrequeriak bizi ditugu elkarrekin.

E eztabaidak izaten ditugu, etxera berandu iristen naizenean; esaten duenez, nitaz kezkatuta dagoelako egiten du.

Prozesu bera egiten da beste orrian agertzen den erreferentzia ereduaren beste pertsonarekin.

GARAPENA

Orriari buelta emanda, collage bat sortuko dute, aitaren eta amaren (edo kasuan-kasuan erreferentzia ereduak diren pertsonen) izenari lotutako hitzen zerrendak sentiarazten dien emozioa irudikatzeke.

Bukatutakoan, izenburu bat jarriko diote.

AMAIERA

Azkenik, talde hausnarketa gidatua planteatzen da. Ondoko galderak erabiltzen ahal dira, talde hausnarketa bideratzeko. Ez da beharrezkoa guztiek erantzutea, baina ona da galderak entzutea eta haien inguruan hausnartzea.

- **Nola sentitu zara jarduera hau egin bitartean?**
- **Zer sentimendu nagusitzen dira idatzi dituzun esaldietan?**
- **Mezu horietako bat gure familiari helarazi nahi genioke?**
- **Zure erreferentzia ereduak den pertsonak esaldi horiek irakurtzen baditu, nola sentituko zara?**
- **Zer da collage hau zuretzat?**
- **Erraza egin zaizu izenburua topatzea?**

IRAUPENA: 1 Ordubete.
20 minutu lehen zatirako.
20 minutu bigarren zatirako.
20 minutu hirugarren zatirako

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:



Orriak.

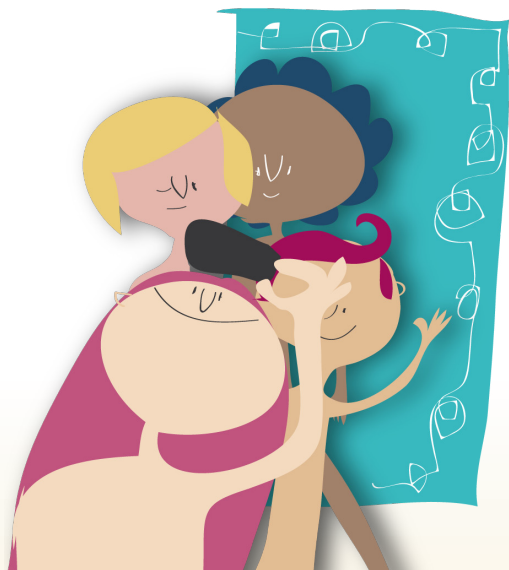
Collagea egiteko materiala: orriak, ebakitzeko irudiak dituzten aldizkariak edo egunkariak, artaziak, lekedak, pinturak eta errotuladoreak.



Informazio osagarria

ITURRIA: Jarduera hau Loretta Cornejo psikoterapeutaren **“Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes”** liburuan deskribatutako nerabeentzako terapia saioetan oinarritu da.

3. eta 4.
Mailak



Nire familiaren argazkia

ZER HARTZEN ETA ZER UZTEN DUT

*“Nire bihotzean sinesten dut,
bizitzaren mihiŕsea tindatzeko
zukua atertzen diodan
horretan...”*

Gabriela Mistral

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Ikasgelako pertsonekin familiako argazki bat osatzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure garapen pertsonalean eragina duten familia-eredu batzuk behatzea eta aztertzea, baita patroï hauek sortzen dituzten sentimenduak.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taldea zirkuluan eseriko da, begiak itxita; musika jarriko da laguntzeko. - Dinamikan parte hartzen duen laguntzaileak jarraibide bat emanen du: familiako argazkiak gogora ekartzea. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taldea bosnaka banatu. - Ikasle bakoitzak familiako argazki bat osatuko du taldekideen laguntzarekin. - Sortutako irudiaren argazki bat aterako da, ahal bada, edo, bestela, buruan gordeko da. - Protagonistak bere ustez dagokion tokia hartzen du argazkian. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zirkulu handian gogoeta egitea, galderen laguntzaz.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Talde lana eta enpatia sustatzea. - Familiako bizipenetan sortzen diren emozioen kudeaketa osasungarria bultzatzea, maitasuna oinarri.

Hasi aurretik...

Jarduera hau oso dibertigarria da, eta aldi berean sakona, aukera ematen baitigu gure familiari eta familian daukagun rolari buruzko gauzak –beharbada, lehenago ikusi ez ditugunak– ikusteko eta aurkitzeko.

Hori dela eta, leuntasunez eta errespetuz jokatu behar da pertsona bakoitzaren familia egoeraren aurrean; jarduera hasi aurretik, ikaskideen sentimenduak eta egoera partikularrak diskrezioz eta errespetuz tratatzeko eskatuko da.

Helburua ez da familiak edo argazkiak konparatzea, baizik eta konturatzea norberak bere familia nola ikusten duen, familian hartutako lekuan nola sentitzen den, zerbait aldatu edo egiten ahal duen hobeki sentitzeko.

Zer eta zertarako?

Dinamika honetan, ikasgelakoekin familiako argazki bat osatuko dugu.

Gure garapenean eragina duten familia-ereduetako batzuez, baita eredu horiek sortzen dituzten sentimenduez ere, ohartzeko eta horiek aztertzeko tresna da argazkia osatzea.

Aldi berean, talde lana eta enpatia bezalako gaitasun sozioemozionalak sustatuko ditugu. Familiako bizipenetan sortzen diren emozioen kudeaketa osasungarria –maitasuna oinarri duena– bultzatuko dugu.

Metodologia

HASIERA

Ikasleak zirkuluan eserita, begiak ixteko eta familiaren argazkiak gogortzeko eskatzen diegu. Ondoko abestia (edo antzeko bat) erabiltzen ahal dugu, argazkia buruan irudikatzen laguntzeko. <https://www.youtube.com/watch?v=zgwdQVHpAR0>

GARAPENA

Ikasleak 5 kideko taldeetan banatuko dira. Pertsona bakoitzak bere familiaren argazki bat osatuko du, ikaskideen laguntzaz.

Argazkia osatzen ari den pertsonak familiako bat ordezkatzeko duen ikaskidea aukeratzen du, eta argazkian hartzen duen tokian eta ordenan kokatzen du.

Adibidez, arreba/ahizpa ordezkatzeko duen pertsonari esaten diogu: “mesedez, eseri hemen, sorbalda zuzenago mantendu eta irribarre egin”; ama ordezkatzeko duenari, agian: “aurpegiera apur bat serioagoa jarri, eta hurbilago ahizpa zaha-

renarengandik". Pertsonak zuzenean mugitzen ahal ditugu, baita ordezkatzeko duten pertsonaia irudikatzeko gure ustez egokiena den jarreran kokatu ere.

Guztiak beren tokian daudenean, une bat ematen da osatutako argazkia begiratzeko, eta mugikorrez argazki bat ateratzen zaio (Baldin eta ikastetxeko politikak ikasgelan argazkiak ateratzea baimentzen badu edo dagozkion baimenak eskatu badira).

Bestela, "buruko argazkia" egiten dugu, hau da, arretaz begiratzen diogu irudiari eta gogoratzen saiatzen gara.

Jarraian, nork bere lekua aurkitu behar du argazkian, eta hor jarriko da. Taldeko bakoitzak prozesu bera burutuko du, gainerako taldekideen laguntzaz.

AMAIERA

Talde osoa berriro zirkuluan jarrita, minutu batzuk emanen dizkiegu ikasleei, bakoitzak osatu duen argazkiari buruz gogoeta egin dezan. Jarraian, talde hausnarketa bat proposatzen da, honako galdera hauetako batzuen bidez bideratuta.

- **Nola sentitu gara familiako argazkia ikusi dugunean?**
- **Erraza ala zaila egin zaigu ikaskideen artean pertsona egokiak aurkitzea, familiako bakoitza ordezkatzeko?**
- **Familiakoen artean, zeintzuk dira hurkoenak nire ustez?**
- **Nola sentitu naiz argazkian nire lekuaren bila ibili naizenean?**
- **Leku hori gustatzen al zait ala hobeki egonen nintzateke lekuz aldatu eta gero?**
- **Nola sentitu naiz beste familia bateko kide bat ordezkatzeko nuenean?**
- **Argazkian, leku onean zaudela uste duzu?**
- **Dagokizun lekua da?**
- **Ongi sentitzen zara leku horretan?**

Demagun argazkian etxean erakusten duzula:

- **Nori erakutsiko zenioke?**
- **Zure ustez, norekin komentatzen ahal duzu?**
- **Eta norekin ez?**

Ideiarekin eroso sentitzen direnei proposatzen zaie argazkia etxean erakusteko edo, bestela, esperientzia kontatu eta familiakoekin gogoeta egiteko honako hauei buruz:

- **Zer iruditzen zaizue argazkia?**
- **Eta zer iruditzen zaizue familiako bakoitzak argazkian duen tokia?**
- **Eta jarrera?**

IRAUPENA: Jarduera gutxi gorabehera ordubete irauteko programatuta dago: 10 minutu hasierarako; 40 minutu garapenerako eta 10 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Talde hausnarketarako galderak (eranskina).



Mugikorrak (aukeran).

Eranskina

- **Nola sentitu gara familiako argazkia ikusi dugunean?**
- **Erraza ala zaila egin zaigu ikaskideen artean pertsona egokiak aurkitzea, familiako bakoitza ordezkatzeko?**
- **Familiakoen artean, zeintzuk dira hurkoenak nire ustez?**
- **Nola sentitu naiz argazkian nire lekuaren bila ibili naizenean?**
- **Leku hori gustatzen al zait ala hobeki egonen nintzateke lekuz aldatu eta gero?**
- **Nola sentitu naiz beste familia bateko kide bat ordezkatzan nuenen?**
- **Argazkian, leku onean zaudela uste duzu?**
- **Dagokizun lekua da?**
- **Ongi sentitzen zara leku horretan?**

Demagun argazkian etxean erakusten duzula:

- **Nori erakutsiko zenioke?**
- **Zure ustez, norekin komentatzen ahal duzu?**
- **Eta norekin ez?**

Ideiarekin eroso sentitzen direnei proposatzen zaie argazkia etxean erakusteko edo, bestela, esperientzia kontatu eta familiakoekin gogoeta egiteko honako hauei buruz:

- **Zer iruditzen zaizue argazkia?**
- **Eta zer iruditzen zaizue familiako bakoitzak argazkian duen tokia?**
- **Eta jarrera?**



Eskubide emozionalak

NI NIRE AMAREN ETA AITAREN
ERREFERENTZIA EREDUETATIK
EMANTZIPATZEA

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Gure beharrak modu asertiboan eta enpatikoan amaren eta aitaren erreferentzia diren pertsoneri eta, oro har, gure bizitzan garrantzitsuak diren helduei nola jakinarazi hausnartzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Izaki zaugarriak garela eta –bizitzan pozik eta ongi egoteko edo nabarmentzeko– onartu, kontuan hartu eta asebate beharrek hainbat behar ditugula konturatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> Ikasgelan 5 kartoi mehe jarri. 5 kideko azpitaldeak egin. 10 eskubide banatu. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> Talde bakoitzak zerrendako bi eskubide izanen ditu garatzeko. Kartoietan eskubide biak idatzi behar dira. Eskubideak aztertzeko lana, argibideen laguntzaz. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> Paseoa ikasgelan eskubide eta gogoeta guztiak irakurtzeko. Talde bakoitzak bere gogoeta azaltzen du. Eskubideen kutxa: eskubide berriak askatasunez idazten ahalko dituzte, eta kutxan sartu; hurrengo saioan, irakasleak eskubide berriak irakurriko ditu. <p>(Jarduera egiteko beste aukera bat azaltzen da dinamikaren amaieran)</p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Enpatia eta asertibotasuna bezalako gaitasun sozioemozional zehatzetan trebatzea eta gaitasun horiek probatzea ahalbidetzea. Gizaki orok ditugun oinarritzko beharrei eta familiaren historia eta bizipeneri loturiko emozioen kudeaketa osasungarria sustatzea, emozio horiek ulertu, adierazi, landu eta bideratzeko baliabide eta tresnak emanez.

Hasi aurretik...

Eskubideak dauzkagu, izaki zaurgarriak garelako; oinarrizko behar batzuekin jaiotzen gara, eta horiek betetzea funtsezkoa eta ezinbestekoa da osasuntsu bizi eta hazteko. Eskubide horiek direla eta, gure erreferentzia diren helduek, gu zaindu eta hezteko ardura bere gain hartu dutenek betebeharrak saihestezin batzuk dituzte. Gu hazi ahala, betebeharrak batzuk betetzeko eskatzen digute, behar horiek onartu, kontuan hartu eta betetzen direla bermatzeko. Behar horiek bete ezean, baliteke minduta, babesgabe, abandonaturik, baztertuta gaudela sentitzea, baliorik gabekoak garela, duin ez garela, zerbait egiteko gai ez garela, maitasuna eta zorientasuna merezi ez dugula sentitzea; ondorioz, gure hazkuntza ahuldu edo blokeatu egingen da, edo kale egingen du hainbat mailatan edo maila guztietan (fisikoan, emozionalean, sozialean, intelektualean, existentzialean eta abar).

“Haurren eskubideei” buruzko Ginebrako Adierazpena (1989) osatzen duten 54 artikuluetan, “hazkuntza emozional” terminoa ez da inon aipatzen era esplizituan; guztiz normala da, kontuan hartzen badugu adierazpena 1989an promulgatu zela eta emozioen oinarri neurozientifikoei buruzko aurkikuntza garrantzitsuak 1990ean hasi zirela egiten. Hori bai, hezkuntza eta osasuna aipatzen dira, eta gaur egun badakigu bai hezkuntzak, bai osasunak emozioen dimentsioa kontuan izan behar dutela, orohartzailea izateko.

Haurtzaroan eta nerabezaroan osasun orokorra bermatzeko, emozio osasuna zaindu behar da halaberrez. Inguruko helduok bermatu behar diegun eskubidea da, eta egiten ahal dugu, baldin eta gure emozioak argi ulertzen baditugu eta sentibilizazio emozionala badaukagu. Hori dela eta, gure geure hazkunde emozionala ezinbestekoa da.

Pertsona guztiok (helduok, nerabeek eta hurrek) ahaleginak egin behar ditugu gizadi osoaren ongizatea lortzeko. Haur eta nerabeek, hazi bitartean, beste haur, nerabe eta helduengan eskubide horiek errespetatzeko betebeharrak dute, eta helduok, haur eta nerabeen eskubideak errespetatzeaz gain, haur, nerabe eta helduei errespetarazi behar dizkiegu.

Hurrek, heldutasunera iritsita, lanean jarraitu beharko dute eskubideak betetzeko eta balizko urraketak konpontzeko. Eskubide batzuk ukatu badizkigute edota haurtzaroan edo nerabezaroan bete ezin izan badira, inguruabarrek zirenak zirela, helduon erantzukizuna da lanean jarraitzea eskubide horiek errealitate bihurtzeko eta pertsona gisa hazten jarraitzeko, konpondu gabe geratu diren eta geldiarazten gaituzten arazoak konpontze aldera.

Hazkunde emozional osasungarrirako 10 eskubide horiek lagundu behar dute oreka eta heldutasuna lortzen, baita bihotzarekin lotura handiagoa duen, jarrera oso demokratikoak, enpatikoak eta asertiboak erakusten dituen eta guztien ongia lortzeko lankidetzan aritzeko prestasun handiagoa duen gizartea eraikitzen ere.

Haurren eta nerabeen behar emozionalak kontuan hartzea sozializazioaren, altruismoaren, elkartasunaren, besteekiko harreman positiboen eta tratu onaren oinarria da.

Ginebrako Adierazpenean (1989) onartu ziren eta bizitza duina izateko gutxieneko baldintzak bermatzeko diren eskubideekin batera, beste eskubide batzuek ere egon behar dute, izaera emozionalekoak, haur eta nerabeen bihotza laztantzeko, beren sentimena garatzeko eta gu humanoago bihurtzeko.

Eskubide horiek haurrak zoriontasunez, maitasunez eta ulermenez inguratuta haztea bermatzen lagundu behar dute, Ginebrako Adierazpenak atarikoan gomendatzen duen moduan.

Itzela izanen litzateke eskubideen zerrenda luzatzea eta osatzea, hazkunde emozional osasungarrirako funtsezkoak diren eta haur eta nerabeek proposatzen ahal dituzten beste eskubide eta behar batzuk kontuan hartuta.

Zoriontsu izateko eskubidea ez da esplizituki aipatzen hamar eskubide horien artean, baina gainerako hamar eskubide guztiak haur eta nerabeek ahalik eta une zoriontsu gehienak bizi ditzaten pentsatuta daude. "Uneak" aipatzen ditugu, zoriontasuna gehienetan ez baita izaten behin betiko lortutako egoera iraunkor bat.

Lorpen moduan planteatzea iruzurrekoa eta frustragarria izan liteke; askoz ere errealistagoa eta lagungarriagoa iruditzen zaigu barrutik pizten zaizkigun eta aurrera jarraitzera animatzen gaituzten txinpartak moduan ikustea; txinparta horiek, aldi berean, beste batzuk bilatu edo piztera animatzen gaituzte.

(ITURRIA: **Eva Bach**-en "La belleza de sentir" liburuaren bigarren zatirako sarreraren laburpena).

Zer eta zertarako?

Eva Bach Cobacho pedagogo eta idazlearen "La belleza de sentir" liburutik hartutako "10 derechos de los niños y niñas, chicos y chicas para el crecimiento emocional sano" ("Neska-mutilen 10 eskubide, hazkunde emozional osasungarria izateko") testua erreferentzia gisa erabiliz, gure beharrak modu asertiboan eta enpatikoan amaren eta aitaren erreferentzia diren pertsoneri eta, oro har, gure bizitzan garrantzitsuak diren helduei jakinarazteko moduz hausnartuko dugu. Jarduerak, halaber, izaki zaurgarriak garela eta –bizitzan pozik eta ongi egoteko edo nabarmentzeko– onartu, kontuan hartu eta asebate beharreko hainbat behar ditugula konturatzea ahalbidetzen du.

Jardueraren bidez, enpatia eta asertibotasuna bezalako gaitasun sozioemozional zehatzetan trebatzea eta gaitasun horiek probatzea ahalbidetzen dugu. Gizaki orok ditugun oinarrizko beharrei eta familiaren historia eta bizipenei loturiko emozioen kudeaketa osasungarria sustatzen dugu, emozio horiek ulertu, adierazi, landu eta bideratzeko baliabide eta tresnak emanaz.

Metodologia

HASIERA

Saioa hasteko, DIN-A3 tamainako 5 kartoi mehe beharko ditugu.

5 kartoiak horman jarriko ditugu, ikasgelako zenbait tokitan. Ikasle guztiak 5 taldetan banatzen ditugu.

Taldeetako bakoitza horman dagoen kartoietako baten aurrean jartzen da. Horretarako espazioa badago, tarte bat utziko da talde baten eta hurrengoaren artean, gainerako ikaslideen interferentziarik gabe lan egin ahal izateko.

“10 derechos de los niños y niñas para el crecimiento emocional sano” (“Neskamutik 10 eskubide, hazkunde emozional osasungarria izateko”) testuaren fotokopiak banatuko ditugu.

(Dokumentua 1. eranskinean aurkitzen ahal dugu).

Testua guztiok irakurri ondoren, talde bakoitzak eskubideetako bi tokatu zaion kartoian idatziko ditu. Jarduera bizkortzeko, taldeak garatu beharko dituen bi eskubideak irakasleak hautatzeko proposatzen da.

GARAPENA

Talde bakoitzak garatu behar dituen bi eskubideak kartoian idazten ditu. Letra handiz idatziko dituzte, izenburu gisa, eskubide bakoitzaren azpian tarte bat utzita, jarraian egingen dituzten gogoetak idazteko.

Kartoian jarritako bi eskubideak irakurriko dituzte eta haiei buruzko hausnarketa egingen dute: beren familietan adibideak bilatuko dituzte, eskubide horiek noiz betetzen diren eta noiz betetzen ez diren kontatzeko. Taldekideen artean, bizitako egoerei buruzko gogoeta egingen dute, egoera bien adibideak jartzeko.

Talde bakoitzak egoera adierazgarrienetako batzuk hautatuko ditu eskubide bakoitzerako, eta egoera laburbiltzen duen esaldi bat idatziko du dagokion eskubidearen azpian.

Gure beharretako batzuk eskubide horietan nola agertzen diren hausnartuko dugu. Era berean, pentsatuko dugu batzuetan oso zaila egiten zaigula gure beharrak familiakoei (eta beste talde batzuei) jakinaraztea.

AMAIERA

Ikasleak berriz elkartu eta gero, ikasgelatik paseo bat emanen dugu eta kartoi bakoitzaren aurrean geldituko gara. Talde bakoitzak esanen du nola interpretatu dituen eskubideak, eta jarritako adibideak azalduko ditu; ondoren, guztion



artean saiatuko gara dagokion eskubidearen atzean dauden beharrak aurkitzen; adibide bat ere bilatuko dugu, behar horien berri familiei maitekiro emateko nola esan behar diren adierazteko.

Eskubide guztiak ikusita eta ikaskideekin hausnarketa eginda, ikasle bakoitzak – banaka– bere iritziz behar bati lotuta dagoen eskubide bat idatziko du, banakako ikuspegia kontuan hartuta.

Saioa amaitu baino lehen, ikasle bakoitzak idatzitako eskubide berria irakaslearen mahaian jarritako kutxan sartuko du. Kutxa horretan, emaitza moduan, ikasgelako eskubide emozionalen proposamen berri guztiak elkartuko ditugu.

Hurrengo saioan tarte bat erreserbatuko dugu, ikasleek proposatutako eskubi-deak irakasleak ozenki irakurtzeko eta proposamenei buruzko gogoeta egiteko.

Beste aukera bat:

Horrelako jarduerak zeharkako planteamendu batetik garatzen ahal dira, eta horrela, beste arlo batzuetara hedatzen ahal dira, arlo horietako irakasleak ados eta prest badago.

Adibidez, ikasgelako kutxan bildutako eskubide emozional berriak hartuta, horiek gogoraraziko dituzten eta ikuspuntu desberdinetatik aztertuko dituzten jarduerak egin daitezke ikasturtean zehar. Horrek aukera emanen digu gaian sakontzeko gure beharrei buruz hausnartzeko, baita modu osasungarrian nola adierazi pentsatzeko ere.

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

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Eva Bach Cobachok proposatutako eskubideen irudia (eranskinean, inprimatu nahi izanez gero).

Eranskina



1 Derecho a ser considerado/a, tratado/a y educado/a como una persona que piensa y siente. A ser respetado/do por lo que piensa y siente. Y a ser querido/a por lo que es.

2 Derecho a ser considerado/a emocionalmente capaz y a la confianza adulta en su bondad y potencial.

3 Derecho a que todas sus emociones sean escuchadas, legitimadas y atendidas.

4 Derecho a expresar lo que siente y derecho a no expresarlo, a recibir ayuda para aprender a expresarlo adecuadamente y a que sean respetados sus tiempos y estilo emocional propio.

5 Derecho a reír y derecho a llorar. A reír y llorar a la vez. A sentir emociones ambivalentes y contrapuestas. Y a llorar primero, para reír o sonreír más plenamente después.

6 Derecho a recibir orientación, ayuda y referentes para identificar, regular, elaborar y transformar las situaciones adversas, desfavorables o ingratas que le toquen vivir y las emociones que de ello se deriven.

7 Derecho a la verdad. Y derecho a conocer su legado emocional familiar: los hechos y las emociones significativas de su historia y su familia.

8 Derecho a recibir una herencia emocional saneada de manos de su familia y su cultura, a ser protegido/a de las emociones tóxicas adultas, y a ser tratado/a con amor incondicional, ternura y dignidad.

9 Derecho a que su historia emocional familiar pueda ser dignificada y transformada, y a experimentar emociones saludables en relación a sus vínculos familiares.

10 Derecho a ser consolado/a y rescatado/a de la adversidad con palabras balsámicas, relatos reparadores, caricias físicas y caricias del alma. Y derecho a recibir caricias para celebrar su vida y el tesoro que son.



Familiako introiektuak

ZER HARTZEN ETA ZER UZTEN DUT

“Besteak aldatuz gero gure arimarentzat zerbait aldatuko den zain gauden bitartean, besteen esku geratzen gara Itxaropen hori alde batera uzteak zentratzen gaitu eta indarrak ematen dizkigu”.

Bert Hellinger

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Familiako introiektu kontzeptua jolasaren bidez ezagutaraztea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Emozioen kudeaketa osasungarria eta pertsonaren hazkunde orokorra sustatzea, familiako dinamikaren eta bizitzan zeharreko giza garapenean izaten duten eraginaren azterketa oinarri hartuta.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera: ez da azaltzen introiektuak zer esan nahi duen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinamika garatzeko hitz eta esaldien txantiloia banatzea. - Irakasleak fitxak betetzeko esaldiak irakurtzen ditu. - Ikasleek fitxak betetzen dituzte. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lortutako emaitza begiratzea eta laugarren fitxa betetzea. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introiektuak zer esan nahi duen labur azaltzea. - Amaierako gogoeta bikoteka, galderen laguntzaz.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Familiako bizipenetan sortzen diren emozioen kudeaketa osasungarria bultzatzea, maitasuna oinarri.

Hasi aurretik...

Pertsonok etengabeko hazkunde eta bilakaera prozesuan bizi gara. Bizitzan zehar, askotariko erronkak eta ikaskuntzak topatzen ditugu eta hainbat mekanismo erabiltzen ditugu, horiek guztiak barneratu ahal izateko. Horietako bat "introiektua" da.

Gestalt teoriaren arabera, "Introiektzioa benetan gureak ez diren eredu, jarrera, jokabide eta pentsamoldeak geureganatzeko baliatzen dugun mekanismo neurotikoa da" (**Fritz Perls**).

Familiako introiektuen munduarekin lehen kontaktua izateko proposatzen da jarduera hau. Beste multzoetan egin ditugun jardurekin lotuta dago, adibidez, nola aurkezten diot neure burua munduari? Aldi berean, hurrengo jarduera batzuk egiteko ataria da, jarduera honetan egindako gogoetak abiapuntu hartuta.

Zer eta zertarako?

Dinamika honen bidez, familiako introiektu kontzeptua ezagutaraziko dugu, jolas baten bidez.

Emozioen kudeaketa osasungarria eta pertsonaren hazkunde orokorra sustatzea da helburua, familiako dinamiken eta bizitzan zeharreko giza garapenean izaten duten eraginaren azterketa oinarri hartuta.

Metodologia

OHARRA Jarduera etenik gabe egiteko eta lehen kontaktua izateko, bingoan jokatu eta gero emanen da introiektu kontzeptuaren azalpena, gero norberaren introiektuei buruzko hausnarketa egiteko. Asmoa hauxe da: hasiera batean, ausazko zerrenda bat izatea eta ikasleek era espontaneoan erantzutea, jokia balitz bezala.

Introiektuaren definizio bat "Informazio osagarria" atalean aurkitzen ahal da.

HASIERA

Txantiloiak ikasleen artean banatuko ditugu. Ikasleei azalduko diegu, irakasleak esaldiak irakurri bitartean, gurutzez markatu beharko dituztela entzuten dituzten esaldien eta aitaren erreferentzia den pertsonaren arteko bat-etortzeak. Bigarren fitxan gauza bera egingen dute, baina kasu honetan amaren erreferentzia den pertsonarekin. Eta hirugarrenean, norberak bere ezaugarriak markatu beharko ditu. Fase hau bukatzeko, hiru fitxak azkar-azkar irakurriko ditugu.

Jarduera ahalik eta hoberen egiteko, irakasleak eskuinetik ezkerre eta goitik behera irakurriko ditu fitxak, ahalik eta azkarren, ikasleek erantzun intuitiboa eta gehiegi pentsatu gabe eman dezaten. Fitxa bakoitzean esaldi berdinak daude, baina beste ordena batean, erantzuna aurreko erantzunetan oinarritzea saihesteko.

GARAPENA

Laugarren fitxan markatu beharko dituzte amaren erreferentziaren fitxan eta aitarenarenean ikusitako bat-etortze guztiak, eta horien inguruan hausnarketa eginen dute.

AMAIERA

Amaierako gogoetarako, introiektua zer den azaltzen dugu; gero, bikoteka, gogoetarako galderai erantzun behar diete.

- **Nola sentitzen naiz nire familiarekin partekatzen ditudan esaldiak direla eta?**
- **Horietako batek besteek baino hobeki sentiarazten nau?**
- **Horietako batek besteek baino okerrago sentiarazten nau?**
- **Egun batean balio zidan ikaskuntza hori, baliagarria al da oraindik ala aldatu behar dut?**
- **Hazten eta harremanak izaten laguntzen dit ala mugatu egiten nau?**
- **Zoriontsu izaten uzten edo laguntzen dit?**
- **Badu zerikusirik nik nahi dudanarekin? Nire emozioekin zerikusirik al du?**
- **Neure buruarekin ongi sentitzen laguntzen dit?**
- **Zer egin dezaket "askatzeko" edo familiako esaldi bat errespetuz eta era osasungarrian alde batera uzteko, esaldi horrek laguntzen ez badit, niretzat ona ez bada, niretzat zentzurik ez edo zentzua galdu badu?**
- **Nola aldatu, eguneratu, buelta ematen ahal diot...?**

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

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

- 2. eranskina (erantzunak dituzten 4 txantilo).
- 1. eranskina (gogoetarako galderak)



Eranskina

- 1.** Nola sentitzen naiz nire familiarekin partekatzen ditudan esaldiak direla eta?
- 2.** Horietako batek besteek baino hobeki sentiarazten nau?
- 3.** Horietako batek gaizki sentiarazten nau?
- 4.** Egun batean balio zidan ikaskuntza hori, baliagarria al da oraindik ala aldatu behar dut?
- 5.** Hazten eta harremanak izaten laguntzen dit ala mugatu egiten nau?
- 6.** Zoriontsu izaten uzten edo laguntzen dit?
- 7.** Badu zerikusirik nik nahi dudanarekin? Nire emozioekin zerikusirik al du?
- 8.** Neure buruarekin ongi sentitzen laguntzen dit
- 9.** Zer egin dezaket "askatzeko" edo familiako esaldi bat errespetuz eta era osasungarrian alde batera uzteko, esaldi horrek laguntzen ez badit, niretzat ona ez bada, niretzat zentzurik ez edo zentzua galdu badu.
- 10.** Nola aldatu, eguneratu, buelta ematen ahal diot...?

Ongi hezitakoa izatea da garrantzitsuena	Indartsu izan behar da	Ahultasuna txarra da	Besteei barkatzea da garrantzitsuena	Esker onekoak izatea da garrantzitsuena	Gezurra munduko gauzarik txarrena da	Haserretzen den jendeak gogaitu egiten nau	Garrasi egitea gaizki dago
Ez izan beldur	Mina barruan dago	Kakatiek bakarrik ihes egiten dute	Gizon guztiak berdinak dira	Haserretzea denbora galtzea da	Gizon guztiak bortitzak dira	Esanekoa izan behar da	Apala bazara, ongi joanen zaizu bizitzan
Jende gaiztoak azkenean merezi duena izaten du	Beti nagusiak errespetatu, egiten dutena egiten dutela	Onari itxaron behar zaio	Bizitzan eroso ibili behar da	Izan atsegina eta ongi hezia; gatazkek inoiz ez dakarte ezer onik	Ama bihurtzen zarenean, zure beharrak bigarren planora pasatzen dira	Maite zaitudalako kritikatzan zaitut	Apalagoa izan beharko zenuke
Badago adin egokia gauza bakoitzeko	Gaizki pentsatu eta asmatu eginen duzu	Bizitzan irribarre egin behar da	Mesede bat egiten dizunak beti espero du zerbait horren truke	Trapu zikinak etxean garbitu behar dira	Anai-arrebek ez dute gatazkan egon behar: ongi moldatu behar da	Zerbait gaizki ateratzen ahal bada, gaizki aterako da	Ez dut minik sentitzen
Ni ez naiz beldur	Nik ez dut negar egiten	Bizitzan irribarre egin behar da	Bizitzan gozatzea da garrantzitsuena	Ez da ezer gertatzen...	Kementsu izan behar da beti	Ezin zara zure onetik atera	Dirua ez da xahutu behar
Aurreztu behar da	Beti besteen artean banatu behar dut	Dirurik gabe ongi bizi daiteke	Pertsonak dirua badaukate, diruzaleak direlako da	Pobre izatea hobe, aberatsak pertsona gaiztoak direlako	Ama izatea munduko gauzarik politena da	Jendeak dirurik ez badu, lan egin nahi ez duelako da	Pobreak beti pobre
Beti izan gara pobreak	Maitasuna mina da	Norberak gauzak bere kabuz egitea hobe	Berandu iristea oso txarra da	Familia da garrantzitsuena	Ezkonduta egotea oso zaila da	Jainkoak bakoitza bere tokian jartzen du	Pertsona fededunak ez dira oso azkarrak
Jainkorik ez dago	Otoitz egitea aringarrik onena	Gaixoak pertsona ahulak dira	Gaixok errespetu handiagoa merezi dute	Zaharrago, jakintsuago	Pertsona ederrek ez dute ahalegindu behar bizitzan	Gaztaroa ederra da	Adinekoak jakintsuak dira
Izan indartsu eta irabaziko duzu	Nagusiek beti esplotatzen dituzte langileak	Lan berean aurrera egitea hobe da lanez aldatzea baino	Lana uztea erokeria da	Bideak irekitzen dituen aukera bakarra unibertsitatea da	Ikasketarik gabeko pertsonak ez dute zereginik bizitza honetan	Bizitzan ballioduna izateko, titulu bat behar dut	Gehiegi nabarmentzea txarra da

Gehiegi nabarmentzea txarra da	Izan indartsu eta irabaziko duzu	Lana uztea erokeria da	Lan berean aurrera egitea hobea da lanez aldatzea baino	Bideak irekitzen dituen aukera bakarra unibertsitatea da	Nagusiek beti esplotatzen dituzte langileak	Ikasketarik gabeko pertsonak ez dute zereginik bizitza honetan	Bizitzan baldioduna izateko, titulu bat behar dut
Apala bazara, ongi joanen zaizu bizitzan	Ez izan beldur	Gizon guztiak berdinak dira	Kakatiak bakarririk ihes egiten dute	Haserretzea denbora galtzea da	Mina barruan dago	Gizon guztiak bortitzak dira	Esanekoa izan behar da
Apalagoa izan beharko zenuke	Jende gaiztoak azkenean merezi duena izaten du	Bizitzan eroso ibili behar da	Onari itxaron behar zaio	Izan atsegina eta ongi hezia; gatazkek inoiz ez dakarte ezer onik	Beti nagusiak errespetatu, egiten dutena egiten dutela	Ama bihurtzen zarenean, zure beharrik bigarren planora pasatzen dira	Maite zaitudalako kritikatzeko zaitut
Ez dut minik sentitzen	Badago adin egokia gauza bakoitzeko	Mesede bat egiten dizunak beti espero du zerbait horren truke	Gaizki pentsatu eta asmatu egingen duzu	Trapu zikinak etxean garbitu behar dira	Zortea ez da existitzen	Anai-arrebek ez dute gatazkan egon behar: ongi moldatu behar da	Zerbait gaizki ateratzen ahal bada, gaizki aterako da
Garrasi egitea gaizki dago	Ongi hezitakoa izatea da garrantzitsuena	Besteek barkatzea da garrantzitsuena	Ahultasuna txarra da	Esker onekoak izatea da garrantzitsuena	Indartsu izan behar da	Gezurra munduko gauzarik txarrrena da	Haserretzen den jendeak gogaitu egiten nau
Adinekoak jakintsuak dira	Jainkorik ez dago garrantzitsuena	Gaixoez errespetu handiagoa merezi dute	Gaixoak pertsona ahulak dira	Zaharrago, jakintsuago	Otoitz egitea aringarrikeria onena	Pertsona ederrek ez dute ahalegindu behar bizitzan	Gaztaroa ederra da
Dirua ez da xahutu behar	Ni ez naiz beldur	Bizitzan gozatzea da garrantzitsuena	Bizitzan irribarre egin behar da	Ez da ezer gertatzen...	Nik ez dut negar egiten	Kementsu izan behar da beti	Ezin zara zure onetik atera
Pobreak beti pobre	Aurreztu behar da	Pertsonak dirua badaukate, diruzaleak direlako da	Dirurik gabe ongi bizi daiteke	Pobre izatea hobe, aberatsak pertsona gaiztoak direlako	Beti besteen artean banatu behar dut	Ama izatea munduko gauzarik politena da	Jendeak dirurik ez badu, lan egin nahi ez duelako da
Pertsona fededunak ez dira oso azkarrak	Beti izan gara pobreak	Berandu iristea oso txarra da	Norberak gauzak bere kabuz egitea hobe	Familia da garrantzitsuena	Maitasuna mina da	Ezkonduta egotea oso zaila da	Jainkoak bakoitza bere tokian jartzen du

Ez da ezer gertatzen...	Kementsu izan behar da beti	Ni ez naiz beldur	Bizitzan irribarre egin behar da	Bizitzan gozatzea da garrantzitsuena	Ezin zara zure onetik atera	Nik ez dut negar egiten	Dirua ez da xahutu behar
Haserretzea denbora galtzea da	Gizon guztiak bortitzak dira	Ez izan beldur	Kakatiek bakarrik ihes egiten dute	Gizon guztiak berdinak dira	Esanekoa izan behar da	Mina barruan dago	Apala bazara, ongi joanen zaizu bizitzan
Bideak irekitzen dituen aukera bakarra unibertitate da	Ikasketarik gabeko pertsonak ez dute zereginik bizitza honetan	Izan indartsu eta irabaziko duzu	Lan berean aurrera egitea hobe da lanez aldatzea baino	Lana uztea erokeria da	Bizitzan balioduna izateko, titulu bat behar dut	Nagusiek beti esplotatzen dituzte langileak	Gehiegi nabarmentzea txarra da
Trapu zikinak etxean garbitu behar dira	Anai-arrebek ez dute gatazkan egon behar: ongi moldatu behar da	Badago adin egokia gauza bakoitzeko	Gaizki pentsatu eta asmatu eginen duzu	Mesede bat egiten dizunak beti espero du zerbait horren truke	Zerbait gaizki ateratzen ahal bada, gaizki aterako da	Zortea ez da existitzen	Ez dut minik sentitzen
Izan atsegina eta ongi hezia; gatazkek inoiz ez dakarte ezer onik	Ama bihurtzen zarenean, zure beharrek bigarren planora pasatzen dira	Jende gaiztoak azkenean merezi duena izaten du	Onari itxaron behar zaio	Bizitzan eroso ibili behar da	Maita zaitudalako kritikatzten zaitut	Beti nagusiak errespetatu, egiten dutena egiten dutela	Apalagoa izan beharko zenuke
Pobre izatea hobe, aberatsak pertsona gaiztoak direlako	Ama izatea munduko gauzarik politena da	Aurreztu behar da	Dirurik gabe ongi bizi daiteke	Pertsonek dirua badaukate, diruzaleak direlako da	Jendeak dirurik ez badu, lan egin nahi ez duelako da	Beti besteen artean banatu behar dut	Pobreak beti pobre
Esker onekoak izatea da garrantzitsuena	Gezurra munduko gauzarik txarrena da	Ongi hezitakoa izatea da garrantzitsuena	Ahultasuna txarra da	Besteei barkatzea da garrantzitsuena	Haserretzen den jendeak gogaitu egiten nau	Indartsu izan behar da	Garrasi egitea gaizki dago
Familia da garrantzitsuena	Ezkonduta egotea oso zaila da	Beti izan gara pobreak	Norberak gauzak bere kabuz egitea hobe	Berandu iristea oso txarra da	Jainkoak bakoitza bere tokian jartzen du	Maitasuna mina da	Pertsona fededunak ez dira oso azkarrak
Zaharrago, jakintsuago	Pertsona ederrek ez dute ahalegindu behar bizitzan	Jainkorik ez dago	Gaixoak pertsona ahulak dira	Gaixoek errespetu handiagoa merezi dute	Gaztaroa ederra da	Otoitz egitea aringarririk onena	Adinekoak jakintsuak dira

Ongi hezitakoa izatea da garrantzitsuena	Indartsu izan behar da	Ahultasuna txarra da	Besteei barkatzea da garrantzitsuena	Esker onekoak izatea da garrantzitsuena	Gezurra munduko gauzarik txarrena da	Haserretzen den jendeak gogaitu egiten nau	Garrasi egitea gaizki dago
Ez izan beldur	Mina barruan dago	Kakatiek bakarrik ihes egiten dute	Gizon guztiak berdinak dira	Haserretzea denbora galtzea da	Gizon guztiak bortitzak dira	Esanekoa izan behar da	Apala bazara, ongi joanen zaizu bizitzan
Jende gaiztoak azkanean merezi duena izaten du	Beti nagusiak errespetatu, egiten dutena egiten dutela	Onari itxaron behar zaio	Bizitzan eroso ibili behar da	Izan atsegina eta ongi hezia; gatazkek inoiz ez dakarte ezer onik	Ama bihurtzen zarenean, zure beharrak bigarren planora pasatzen dira	Maite zaitudalako kritikatzan zaitut	Apalagoa izan beharko zenuke
Badago adin egokia gauza bakoitzeko	Zortea ez da existitzen	Gaizki pentsatu eta asmatu eginen duzu	Mesede bat egiten dizunak beti espero du zerbait horren truke	Trapu zikinak etxean garbitu behar dira	Anai-arrebek ez dute gatazkan egon behar: ongi moldatu behar da	Zerbait gaizki ateratzen ahal bada, gaizki aterako da	Ez dut minik sentitzen
Ni ez naiz beldur	Nik ez dut negar egiten	Bizitzan irribarre egin behar da	Bizitzan gozatzea da garrantzitsuena	Ez da ezer gertatzen...	Kementsu izan behar da beti	Ezin zara zure onetik atera	Dirua ez da xahutu behar
Aurreztu behar da	Beti besteen artean banatu behar dut	Dirurik gabe ongi bizi daiteke	Pertsonak dirua badaukate, diruzaleak direlako da	Pobre izatea hobea, aberatsak pertsona gaiztoak direlako	Ama izatea munduko gauzarik politena da	Jendeak dirurik ez badu, lan egin nahi ez duelako da	Pobreak beti pobre
Beti izan gara pobreak	Maitasuna mina da	Norberak gauzak bere kabuz egitea hobea	Berandu iristea oso txarra da	Familia da garrantzitsuena	Ezkonduta egotea oso zaila da	Jainkoak bakoitza bere tokian jartzen du	Pertsona fededunak ez dira oso azkarrak
Jainkorik ez dago	Otoitz egitea aringarririk onena	Gaixoak pertsona ahulak dira	Gaixoez errespetu handiagoa merezi dute	Zaharrago, jakintsuago	Pertsona ederrek ez dute ahailegindu behar bizitzan	Gaztaroa ederra da	Adinekoak jakintsuak dira
Izan indartsu eta irabaziko duzu	Nagusiek beti esplotatzen dituzte langileak	Lan berean aurrera egitea hobea da lanez aldatzea baino	Lana uztea erokeria da	Bideak irekitzen dituen aukera bakarra unibertsitatea da	Ikasketarik gabeko pertsonak ez dute zereginik bizitza honetan	Bizitzan ballioduna izateko, titulu bat behar dut	Gehiegi nabarmentzea txarra da

ARDATZA

4

IKUSPEGI EKOSOZIALA



Zertarako naiz?

Sarrera

Eta Bidaiaren amaierara heldu gara.

Azken tarte bat galdera hauetara arinki hurbiltzeko: zergatik?, zertara etorri naiz ni mundura?, zer daukat ekartzeko?, zein ezaugarritan oinarritzen ahal naiz? Ardatz hau ez da aurrekoak bezain zabala, jakitun garelako oraindik adin goiztiarra dela nork bere buruari bizitzaren zentzuari buruz galdetzeko.

Dena den, uste dugu une aproposa dela norantz bideratuta egoten ahal den arakatzen hasteko. Eta ez galdera mitikoari —“Eta zuk handitan zer izan nahi duzu?”— erantzuteko, larritu eta ezjakintasunezko amildegi baterantz bultzatzen baititu.

Aitzitik, bakoitzak sortzetik daukana distirarazteko, ezagutzeko eta bereganatzeko unea da.

Mingarria delako ezerk berotzen ez dituen, ezer zehatzik atsegin ez duten, ezerk axola ez dien, normal-normalak direla sentitzen duten eta ulertezintasunezko bakardade batek zapalduta daudela sentitzen duten neska-mutilak aurkitzea.

Edo pentsatu gabe, “suertatzen denarekiko” sumisioz, beren buruari egiten dutena nahi dutena den ala ez galdetu ere egin gabe aurrera egiten duten neska-mutilak.

Bidaiaren azken tarte honetan, taldeak beren ametsekin, norabide bat hartzeko desirarekin konektatzea eta beren errealitate posibleekin jolastea nahi dugu. Aldi batez mutil eta neska bakoitzak bere bizitza sorkuntza zentzuduna dela senti dezala, bizi dituzten esperientziez haraindi.

Ardatz honetan, orobat proposatzen diegu begirada altxatzea eta beraiez haraindiko ehun handiago baten zatia, etengabe atzera elikatzen ari den sare baten zatia direla jabetzea. Beren unibertsoaren erdigunea (eta ez Unibertsoaren erdigunea) direla eta antzinako bilbe handiago batean, Bizitzan, daudela senti dezatela.

Sortzetik dakartenarekin, eman dietenarekin eta eman ez dietenarekin eta beren harremanetan biziz doazenarekin munduari egiten dioten ekarpena hasi berri dela. Eta, horrela, hasierako galderara eta bidaiaren abiapuntura itzuliko gara: nor naiz? Eta jarraian: nolakoa naiz?, nor bezalakoa naiz? eta zertarako naiz? Dena zirkularra delako, baina kiribilean, hazi eta aurrera egin ahal izan dezagun.

LANDU BEHARREKO EDUKIAK:

Dohainak eta gaitasunak

- Pasioa eta diziplina.

Nire ametsak eta desirak

- Bizi Proiektua.

Sortzea eta elkarrekin sortzen ikastea

- Munduari egiten diodan ekarpena.

Bizitzan zehar haztea

4. ardatzeko jarduerak

IKUSPEGI EKOSOZIALA

1. Komunak

- **Biziaren zuhaitza.**
- Emaidazu zure sinadura.
- Bizitza ekosozialaren ildoak.
- Talde irekia/talde itxia.
- Esker onaren mandala.
- Nire planeta.
- Pertsonaia historikoa 1.
- Pertsonaia historikoa 2.
- Bizitzan zehar.
- **Trailerra.**

2. DBHko 1. eta 2. mailak

- Altu hegan egizu, lagun.
- Denboraren kapsula.
- Oroitzapenen kutxan arakatzen.
- Arakatzen erakusketa.

3. DBHko 3. eta 4. mailak

- Kapela magikoa.
- Asmatu nor den.
- Hautxo hori nor den asmatu.
- Utzi kulunkatzen.

komunak



Bizitzaren zuhaitza

BIZITZAN ZEHAR HAZTEA

“Ontasun egintza bakar batek norabide guztietan botatzen ditu erroak, eta erroak hozitu, eta zuhaitz berriak egiten dituzte”.

Amelia Earhart

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Bizitzaren zuhaitza, gure bizi proiektua sinbolikoki irudikatzen duena, diseinatzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Barnekotasunaren eta sormenaren zaintza indartzea eta munduan dugun lekua arakatzea. • Irudimena, sormena eta sortzeko gaitasuna sustatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Begiak itxita eta hondoko musika entzun bitartean, zuhaitz bat hazi batetik nola jaiotzen den irudikatzea.
	Garapena - DIN-A3 tamainako kartoi meheak banatzea eta nork bere zuhaitza sormenez egitea (laguntzeko jarraibideak betez).
	Amaiera - Zuhaitza bikoteka partekatzea. - Talde gogoeta, laguntzeko galderekin. <i>(Amaieraren aldaera bat aplika daiteke, denboraren arabera).</i>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Autokontzientzia pertsonala, familia autokontzientzia sistemikoa eta autokontzientzia ekosoziala sustatzea. - Autokontzeptua, autoirudia eta autoestimua garatzea. - Automotibazioa, autonomia eta lotura afektiboak sustatzea. - Proiekzioa, erantzukizuna eta inplikazio soziala bultzatzea.

Zer eta zertarako?

Bizitzaren zuhaitza, gure bizi proiektua sinbolikoki irudikatzen duena, diseinatuko dugu.

Dinamika honen bidez, autokontzientzia pertsonala, familia autokontzientzia sistemikoa eta autokontzientzia ekosoziala, autokontzeptua, autoirudia eta autoestimua, automotibazioa eta autonomia, lotura afektiboak eta proiektzioa, erantzukizuna eta inplikazio soziala sustatuko ditugu.

Sorkuntza artistiko honen bidez, barnekotasunaren eta sormenaren zaintza indartuko dugu eta munduan dugun lekua arakatuko dugu.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, taldeari eskatuko diogu hazi bat nola hazten den eta zuhaitz bihurtzen den imajinatzeko. Horretarako, begiak ixteko eta gogo irudi horretan kontzentratzeko eskatuko diegu, proposaturiko musika edo antzekoak entzuten dituzten bitartean.

<https://www.youtube.com/watch?v=y7kvGqiJC4g>

GARAPENA

DIN-A3 tamainako kartoi mehea banatuko dugu. Pertsona bakoitzak hobekien irudikatzen duen bizitzaren zuhaitza marraztuko du. Jardueraren esperientziatzko atala da, non beren proiektua ahalik eta modu pertsonalizatu eta aberatsenean taxutuko duten.

Zuhaitzaren zati bakoitzak haien bizi proiektuaren eta nortasunaren funtsezko zati bat sinbolizatuko du. Horregatik, prozesua arretatsua eta bideratua izateko ahalegina egingen dugu.

Zuhaitza egiten laguntzeko, zati bakoitzak zer esanahi duen azalduko dugu. Jarraian, zati bakoitza azaltzen da. Azalpena fotokopiatu eta ikasleen artean banatzen ahal dugu, edo arbelean idatzi (1. eranskina).

- 1. Erroa: zein dira nire jatorriak?, nondik nator?**
- 2. Zurtoina: zein dira nire indargune pertsonalak bizitzan?**
- 3. Adarrak: zer amets lortu nahi nituzke?**
- 4. Hostoak: nola kanalizatuko dut nire energia bizitzan nire ametsak betetzeko?**

- 5. Loreak:** zer dohain edo gaitasun dauzkat besteei eskaintzeko?
- 6. Hegaztiak:** zer pertsona dira garrantzitsuak nire bizitzan eta nire bizi proiektuan?
- 7. Bizkarroiak:** zerk ahultzen nau eta zeri utzi nahi diot joaten?

AMAIERA

Esanen diegu ondorioak eta gogoetak parteka ditzatela zuhaitza partekatzeko eta zuhaitzak haien bizi proiektua nola irudikatzen duen azaltzeko aukeratzen duten ikaskidearekin.

Amaitzeko, proposatzen da jarduera taldea orokorrean partekatzea. Ondorioak dinamizatzeko, galdera batzuetan oinarritzen ahal gara, adibidez:

- **Nola sentitu naiz nire zuhaitza ikaskidearekin partekatzean?**
- **Eta hark berea azaldu didanean entzutean?**
- **Zuhaitzak badu zerbait faltan edo sobera?**
- **Aldaketarik egin nahi nuke?**

Eta orobat:


- **Nola sentitu naiz zuhaitza egitean?**
- **Nire bizi proiektuarekin konektatzen ahal izan naiz?**
- **Zuhaitzaren zein zatik sentiarazi nau erlaxatuen?**
- **Zuhaitzaren zein zatik sortu dit ziurgabetasun handiena?**
- **Badago zuhaitzaren zatirik zeinean ez dudan jakin zer marraztu?**
- **Zuhaitza amaitutakoan, zer sentimendu nagusitzen da nigan?**

Aldaera:

Beste amaiera bat proposatzen da, eskuragarri dauden denboraren eta baliabideen arabera. Bertan, neska edo mutil bakoitzak hazi bat landatuko du lurrez betetako loreontzi batean, hazia zaindu, eta haren hazkundera behatuko du. Amaiera hau esperientziakoa da eta hasierarako proposaturiko bistaratzearen menpe dago. Proposatzen da etxean edo ikasgelan erraz aurkitzen ahal ditugun materialez egindako loreontziak erabiltzea, adibidez, jogurt ontziak.

IRAUPENA: Jarduera ordubete irauteko programatuta dago. 10 minutu hasierarako; 30 minutu garapenerako 20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

DIN-A2 kartoi mehea. 

 Koloreak

Jardueraren fitxa, zeinean zuhaitz bakoitzaren zatiak eta ondorioak deskribatzen diren (1. eranskina).

Hasierarako iradokitako musika: <https://www.youtube.com/watch?v=y7kvGqiJC4g> edo antzekoak.

<https://www.youtube.com/watch?v=y7kvGqiJC4g>, o similares.

Informazio osagarria

Bizitza daukagun proiekturik zirrargarriena da.

Jarduera hau geure izatearen barrualderako bidaia hasteko gonbidapena da, gure bizi proiektu indibiduala sentikortasunetik eta behaketa introspektibotik abiatuta arakatzeko.

Gure bizitzaren zuhaitza laguntzaile gisa eta garapenaren eta hazkundearen sinbolo gisa erabiliko dugu.

Bizi proiektua pertsona bakoitza taxutuz doan plana da eta haren motibazioek, dohainek eta gaitasunek zuzentzen dute. Proiektuak norberarekin eta norbera dagoen ekosistemarekiko harremanarekin du zerikusia. Hari esker, orainarekin konektatzen ahal gara eta modu kontzientean eta ilusioarekin bizitzera eta osatzen ditugun sistemekin konektatuta egoteko asmoak sortzera bideratzen ahal dugu gure energia.

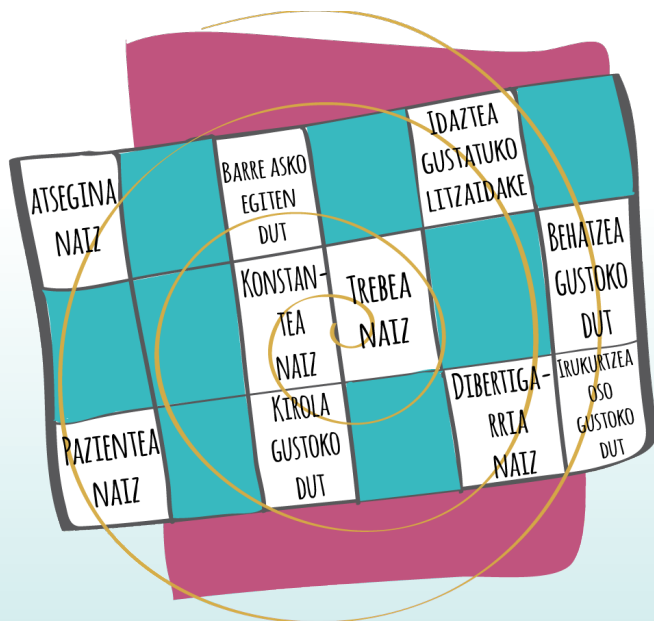
Osasuna, bizitzan zeharreko hazkundera eta norberaren ongizatea eta gure ingurunearena sustatzen ditu.

Gure sormenarekin konektatuta, proposatzen dugu zuhaitzean gure jatorriei, gure orainari, gure kontzientziarekiko, bizi garen ekosistemarekiko eta hura osatzen duten pertsonerekiko harremanei, gure helburuei eta ilusioei buruzko gogoeta bat irudikatzea.

Eranskina

BIZITZAREN ZUHAITZA DISEINATZEKO JARRAIBIDEAK

- 1. Erroa:** zein dira nire jatorriak?, nondik nator?
- 2. Zurtoina:** zein dira nire indargune pertsonalak bizitzan?
- 3. Adarrak:** zer amets lortu nahi nituzke?
- 4. Hostoak:** nola kanalizatuko dut nire energia bizitzan nire ametsak betetzeko?
- 5. Loreak:** zer dohain edo gaitasun dauzkat besteei eskaintzeko?
- 6. Hegaztiak:** zer pertsona dira garrantzitsuak nire bizitzan eta nire bi proiektuan?
- 7. Bizkarroiak:** zerk ahultzen nau eta zeri utzi nahi diot joaten?



Emaidazu zure sinadura

MUNDUARI EGITEN DIODAN EKARPENA

“Pertsona talentuduna bazara, horrek ez du esan nahi jada ezer jaso duzunik. Zerbait eman dezakezula esan nahi du”.

Carl Jung

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Taldeko pertsona bakoitzaren mundua, gaitasunak eta abileziak arakatzeko komunikazio jolasa.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Norberaren gaitasunen ezagutza eta, horren bidez, pertsonaren autoestimua eta garapen osasuntsua sustatzea, munduan dugun lekua aurkitzeko prozesuan. • Bestearen ezagutza eta talde komunikazioa eta kohesioa trebatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Gorputz beroketa: gelan zehar ibiltzea, jarraibideekin eta ondoko musikarekin.
	Garapena - Ibiltzen jarraitzea eta “gaitasunen bingoa” delako jarduera egitea, dinamikan azaldutako jarraibideak betez.
	Amaiera -Azken talde gogoeta, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Autokontzeptua eta parekoen arteko estimaziozko edo aintzatespenezko begirada garatzea. - Tratu onean oinarritutako harreman positiboak ezartzea.

Hasi aurretik...

Jarduera hau ikasgelan zenbait alderdi garatzeko erabiltzen ahal da. Kartoiko esaldiak aldatuz, taldearen beharretara egokitzen ahalko dugu.

Kasu honetan, bereziki diseinatuta dago bai dohainak eta gaitasunak bai elkarrekin sortzeko eta hazteko talde kohesioa lantzeko.

Adibidez, dinamika hau oso erabilgarria eta, aldi berean, dibertigarria gerta daki-guke taldeko dibertsitateari modu inklusiboan heltzeko baliatzen badugu, eta orduan dibertsitatearen bingoa esaten zaio.

Zer eta zartarako?

Komunikazio jolas honen bidez, taldeko pertsona bakoitzaren mundua, gaitasunak eta abileziak arakatuko ditugu.

Norberaren gaitasunen ezagutza eta, horren bidez, pertsonaren autoestimua eta garapen osasuntsua sustatuko ditugu, munduan dugun lekua aurkitzeko prozesuan. Era berean, bestearen ezagutza eta talde komunikazioa eta kohesioa trebatuko ditugu.

Dinamika honetan garatu behar diren gaitasunak autokontzeptua eta parekoen arteko estimaziozko edo aintzatespenezko begirada dira, tratu onean oinarritutako harreman positiboak ezartzea xede duen gaitasun gisa.

Metodologia

HASIERA

Hasteko, beroketa fisikoa egingen dugu. Beroketan, proposatutako musikarekin, ikasgelan zehar ibiliko gara eta gorputzari erlaxatzen utziko diogu. Esanen dugu ibili bitartean musika eta gorputzaren zati bakoitza sentitzen ahal dutela, eta arnasa sakon hartu.

Beroketari esker, dinamika espontaneoagoa izanen da eta ikaskideekiko komunikazioa hobetu egingen da. Abesti hau iradokitzen da beroketarako:

<https://www.youtube.com/watch?v=MF-6mBuSGos>

Dena den, egokia iruditzen zaigun beste edozein abesti erabiltzen ahal dugu.

GARAPENA

Talde mugimendua geldiarazi gabe, esaldiak dituzten bingoko kartoia banatuko ditugu, irakurtzeko tarte bat utziko dugu eta jolasa hasiko da. Pertsona bakoitzak

kartoiari agertzen diren ezaugarriak edo gaitasunak dituzten pertsonak bilatu beharko ditu taldeko ikaskideen artean.

Horretarako, kartoia daramatela paseatu beharko dute, eta ikaskideei galderak egin. Gaitasun edo abilezia hori duen norbait aurkitzen dutenean, dagokion laukian sinatzeko eskatuko diote.

Baliteke norbaitek bere gaitasunetako bat ere ez aurkitzea bingoko kartoiari irudikatuta; orduan, pertsona horrek kartoizko lauki zurietako batean idatziko du bere gaitasuna, zerrenda orokorrari gehitu ahal izateko.

Norbaitek jolasak iraun bitartean sinadura guztiak lortzen baditu ere jolasten jarraitu beharko du, helburua lauki bakoitzeko ahalik eta sinadura gehien lortzea delako. Horrela, ikaskideen ezagutza eta aintzatespena sustatuko ditugu, baita norberaren gaitasunei buruzko gogoeta ere.

AMAIERA

Taldean jardueraz eta egitean nola sentitu garen gogoeta egingen dugu. Taldean gogoeta egiteko galdera hauek proposatzen dira (2. eranskina):

- **Nola sentitu naiz nire abileziei eta gaitasunei buruz gogoeta egitean?**
- **Nola sentitu naiz informazio hori ikaskideekin partekatzean?**
- **Uste dut abilezia eta gaitasun horiek orain eta etorkizunean erabakiak hartzeko orientatzen ahal nautela?**
- **Talde hau osatzen duten pertsonak askotariko abileziak eta gaitasunak dituzte. Uste dut abilezia horiek konbinatzen ahal ditugula elkarrekin lan egiteko eta emaitza hobeak lortzeko?**
- **Talde honetako pertsonak daukaten zer abilezia ez dago bingoko txartelean irudikatuta? Zerrendatu zure ikaskideek lauki zurietan idatzi dituzten gaitasunak.**

Amaitzeko, irakasleak proposatuko du arbelean taldeko pertsonak dituzten dohain, abilezia eta gaitasun guztiak biltzen dituen zerrenda bat egitea.

Jarraian, irakasleak emaitzazko zerrendaren argazkia aterako du. Argazkiak taldeak osorik hartuta dituen abilezia eta gaitasunetako asko irudikatuko ditu.

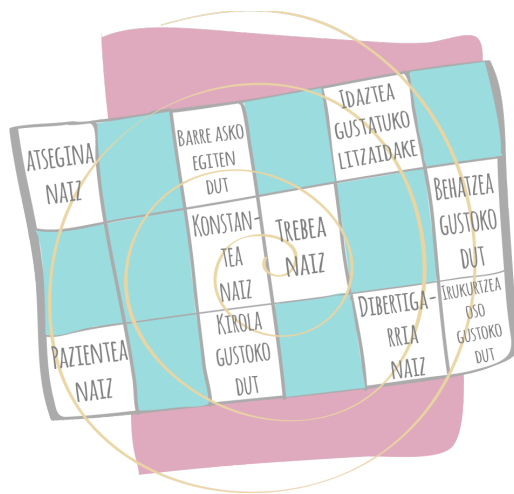
Zerrenda hori baliabide moduan erabiltzen ahal da gatazkak ebatzi, ikaskuntza nahiz erronka berriei aurre egin edo taldeko egoerei eraginkortasunez heldu behar diegunean. Zerrenda berrikusten ahalko dugu, eta abilezia horiek taldearen funtzionamendu onaren mesedetan erabili.

DURACIÓN: Jarduerak ordubete irauten du.
 10 minutu sarrerarako.
 30 minutu garapenerako.
 20 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Bingoko txartelak (1. eranskina).

Amaierako gogoetarako galderak (2. eranskina).

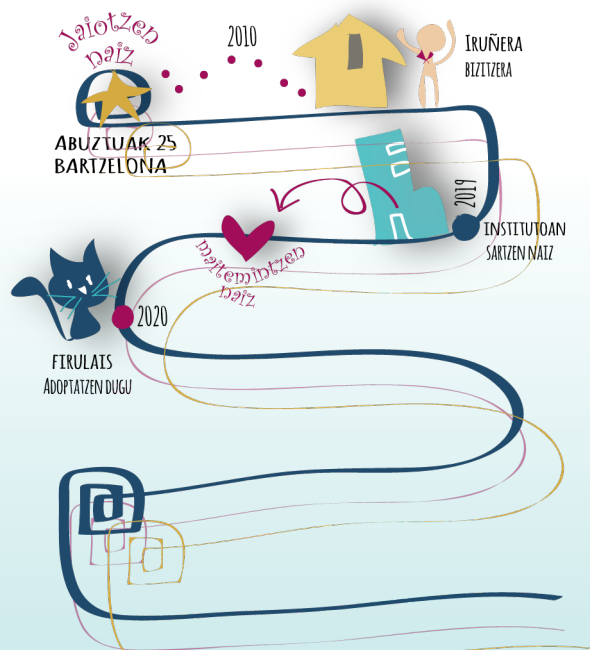


I. eranskina

Idatzi zure gaitasunetako bat:	Jasankorra naiz	Asmamen handikoa naiz	Saiatua naiz	Izugarri gustatzen zait orduak irakurtzen ematea
Erraz egiten dut barre algarra	Trebea naiz besteei gauzak irakasteko	Erraz ohartzen naiz nola sentitzen diren nire inguruko pertsonak	Izugarri gustatzen zait idaztea	Izugarri gustatzen zaizkit landareak eta landareak zaintzea
Oso trebea naiz gauzak (altzariak, puzzleak, etab.) muntatzeko	Kirola gustatzen zait eta kirol zehatz baten zalea naiz	Pertsonak asko errespetatzen ditut eta ezkutuan haiez gaizki mintzatzea saihesten dut, ez zait batere gustatzen kritikatzeko.	Taldera norbait berri heltzen denean, izugarri gustatzen zait integratzea	Oso dibertigarria eta trebea naiz istorioak kontatzeko
Esker onekoa naiz. Laguntza jasotzen dudanean, badakit eskerrak bihotzez ematen	Malgua naiz eta erraz moldatzen naiz	Neure burua ezagutzen eta entzuten dut	Idatzi zure gaitasunetako bat:	Nire alde espiritualarekin konektatuta nago
Oro har, erraz aurkitzen ditut sortzen diren arazoetarako konponbideak	Idatzi zure gaitasunetako bat:	Fidagarria naiz eta jendeak gauza pertsonalak kontatzeko bilatzen nau	Trebea naiz taldean lan egiteko eta talde lanaz gozatzen dut	Izugarri gustatzen zait natura behatzea eta ulertzea

2. eranskina

- 1.** Nola sentitu naiz nire abileziei eta gaitasunei buruz gogoeta egitean?
- 2.** Nola sentitu gara informazio hori ikaskideekin partekatzean?
- 3.** Uste dut abilezia eta gaitasun horiek orain eta etorkizunean erabakiak hartzeko orientatzen ahal nautela?
- 4.** Talde hau osatzen duten pertsonak askotariko abileziak eta gaitasunak dituzte. Uste dut abilezia horiek konbinatzen ahal ditugula elkarrekin lan egiteko eta emaitza hobeak lortzeko?
- 5.** Talde honetako pertsonak daukaten zer abilezia ez dago bingoko txartelean irudikatuta? Zerrendatu zure ikaskideek lauki zurietan idatzi dituzten gaitasunak.



Bizitza ekosozialaren ildo

BIZITZAN ZEHAR HAZTEA

“Proiektu jakin batekiko erabateko konpromisoa hartzean aurki ditzakegun sorpresa atseginenetako bat da ordura arte imajinatuko ez genituzkeen indarguneak eta aukerak sortzen direla”.

Cieri Estrada

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Bizitzaren ildoaren irudikapen artistikoa.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure historia pertsonal eta sozialeranzko barne bidaia egitea. • Ikaskideekin gure bizitzako eta iraganeko esperientzia emozionalak partekatzea.. • Ikuspegi emozionaletik osasungarria den emozioen eta historia pertsonalaren kudeaketa sustatzea, baita gure parekoen taldearekiko komunikazio enpatikoa eta asertiboa ere..
SEKUENTZIA	Hasiera - Fitxa banatzea eta betetzea.
	Garapena - Folio zuria banatzea eta mutil eta neska bakoitzak, jarraibideak betez, bere bizitzaren ildo marraztea.
	Amaiera - 5eko taldetan banatzea eta talde gogoeta egitea, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Autoaurkikuntza, gure ingurunearekiko harreman osasungarriak eta arduratsuak eta inguruneak gure hazkunde pertsonalean duen eraginaren analisia indartzea. - Kontzientzia eta adierazpen emozionala garatzea. - Entzutea, enpatia eta asertibotasuna sustatzea.

Zer eta zertarako?

Jarduera honetan, proposatzen dugu gure historia pertsonal eta sozialeranzko barne bidaia egitea bizitzaren ildoaren irudikapen artistikoaren bidez.

Dinamika honen bitartez, autoaurkikuntza, gure ingurunearekiko harreman osasungarriak eta arduratsuak eta inguruneak gure hazkunde pertsonalean duen eraginaren analisia indartuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Fitxa banatuko dugu eta ikasleei betetzeko aginduko diegu. Horretarako, jaiotza ziren egunetik gaur egunera arte izan diren eta garrantzitsuak iruditzen zaizkien gertaerak idatzi beharko dituzte, bai pertsonalak, bai historikoak zein sozialak (1. eranskina).

GARAPENA

Ikasleei orri zuri bat emanen zaie eta orria horizontalean jartzeko aginduko zaie. Erdialdean, folioa zeharkatzen duen lerro bat marraztu beharko dute. Lerro horrek haien bizitzaren ildo irudikatuko du. Lerroaren hasierak jaiotza irudikatzen du; amaiera, aldiz, oraingo lekua eta unea.

Nahi dituzten kolore, lodiera eta formarekin egiten ahal dute. Ez du zertan zuzen egon, ezta denbora guztian kolore berekoa izan ere. Adibidez, lerroaren zati bat horiz margotuta egon eta zabala izan daiteke, eta baliteke hurrengo zatia meheagoa eta urdina izatea. Idazten dituzten gertaerak ere aldatzen ahal dira formari, tamainari eta koloreari dagokienez.

Behin lerroa marraztuta, goiko aldean jaiotza zirenetik izan diren eta bizitzan markatu dituzten, hots, haientzat zerbait garrantzitsu irudikatu duten gertaera edo egitate historikoak eta sozialak idatziko dituzte. Lerroaren beheko aldean, jaiotza zirenetik gaur egunera arte haien bizitza pertsonalari dagokionez esanguratsuak izan diren gertakariak idatziko dituzte.

Gertaera historiko edo sozial garrantzitsuek honako hauekin zerikusia duten gaiak barne hartzen ahal dituzte: aurrerapen teknologikoak, kultura ekitaldiak, haien hirian izan diren aldaketak, mundu mailako aldaketak, gertaera politikoak, etab.

Bizitza pertsonalari dagozkion gertaerek gai hauek barne hartzen ahal dituzte: jaiotzak, heriotzak, etxe aldaketak, eskola aldaketak, jarduera zirragarriren bat egiten hastea, kirolak, adiskidetasun edo maitasun harremanak, etab. Lehenik betetako taulan, azpimarratu nahi dituzten gertakariak ordenatzeko aukera edukiko dute, eta garrantzitsua izanen da gutxi gorabehera gertaera

bakoitza zein urtetan izan zen oroitzen saiatzea. Behar izanez gero, Internet erabiltzen ahalko dute informazio hori osatzeko.

AMAIERA

Denek lerroa amaitu dutenean, ikaskideekin partekatuko dute, 5 pertsonako taldeetan, eta jarduerari buruzko talde gogoeta egingen da, galdera hauekin (2. eranskina).

- **Zer emozio sortzen dizute hautatu dituzun gertaerek?**
- **Poztasuna sortzen dizutenak zerrendatu zenitzake? Eta tristura sortzen dizutenak?**
- **Antzekotasunik ikusten duzu zeuk hautatu dituzun gertaeren eta zure ikaskideek hautatu dituztenen artean?**
- **Hautatu zure lerroan irudikatu duzun gertaera pertsonaletako eta bat eta kontatu ikaskideei. Transmititu nola sentitzen zinen zu une horretan eta zer emozio sortzen dizun oroitzeak eta taldean partekatzeak.**

IRAUPENA: Ordubete.
10 minutu lehen atalerako.
30 minutu bigarren atalerako.
20 minutu hirugarren atalerako..

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Gertaera pertsonalekin eta sozialekin betetzeko taula (1. eranskina).

Taldeka gogoeta egiteko galde sorta (2. eranskina)

Folioak 

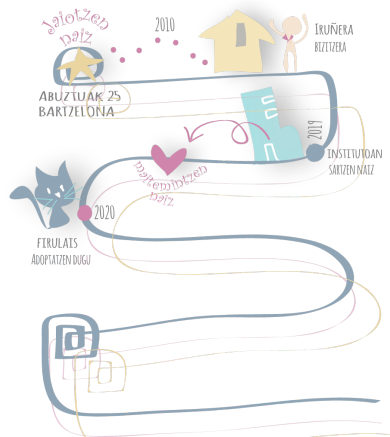


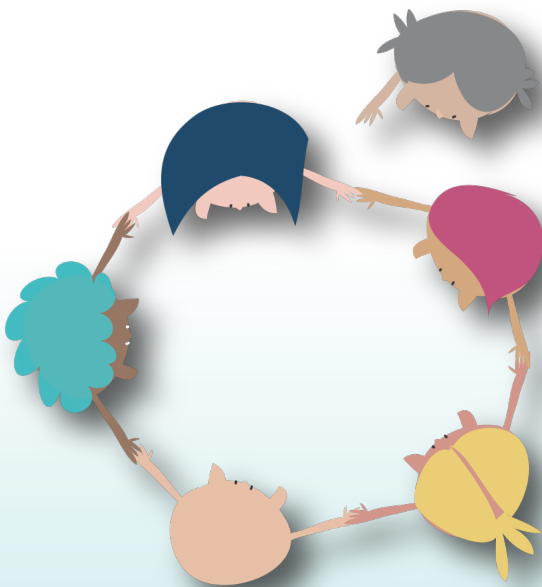
Taula marrazteko material plastikoa: errotuladoreak, bolalumak eta koloretako margoak.

2. Eranskina

Taldean gogoeta egiteko galderak

1. Zer emozio sortzen dizute hautatu dituzun gertaerek?
2. Poztasuna sortzen dizutenak zerrendatu zenitzake? Eta tristura sortzen dizutenak?
3. Poztasuna sortzen dizutenak zerrendatu zenitzake? Eta tristura sortzen dizutenak?
4. Hautatu zure lerroan irudikatu duzun gertaera pertsonaletako bat eta kontatu ikaskideei. Transmittitu nola sentitzen zinen zu une horretan eta zer emozio sortzen dizun oroitzeak eta taldean partekatzeak.





Talde irekia talde itxia

SORTZEA ETA ELKARREKIN SORTZEN IKASTEA

*“Gizakiak ez dira hargatik
bizitzen elkarrekin, ekintza
handiei elkarrekin ekiteko baizik”.*

Ortega y Gasset

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Taldeko kideak izateko eta taldetik kanpo uzteko mekanismoak taldean ikusteko eta analizatzeko aukera emanen digun jolasa.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Taldea bere mekanismoez eta mekanismoek taldeko kideak nola sentiarazten dituzten gogoeta egitera animatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera <ul style="list-style-type: none"> - Taldea bitan banatzea. - Talde bat ikasgelatik aterako da eta bestea ikasgelan geldituko da, biribil bat osatuz. Eskutik helduta, besteei biribilean sartzea eragozten saiatuko dira.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Jolasa jarraibideen arabera hastea. - Taldeek rolak aldatzea eta jolasten jarraitzea. - Talde gogoeta, galderen laguntzarekin..
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> - Talde hau ikusten duten moduari eta izaten diren egoerei buruzko talde gogoeta. - Dinamika berriz egitea, behean proposaturiko jarraibideekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Ikuspuntu emozionaletik osasungarriak diren komunikazio tresnak bultzatzea. - Parekoen arteko bihotzezko harreman positiboak, tratu ona, denak barne hartzeko gaitasuna eta taldeko kide direlako sentimendua sustatzea.

Zer eta zertarako?

Taldeko kideak izateko eta taldetik kanpo uzteko mekanismoak taldean ikusteko eta analizatzeko aukera emanen digun jolas batean arituko gara.

Jarduera honen bidez, parekoen arteko bihotzezko harreman positiboak, tratua, denak barne hartzeko gaitasuna eta taldeko kide direlako sentimendua sustatuko ditugu.

Taldea bere mekanismoez eta mekanismoek taldeko kideak nola sentiarazten dituzten gogoeta egitera animatuko dugu.

Era berean, ikuspuntu emozionaletik osasungarriak diren komunikazio tresnak bultzatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Taldea bi azpitaldetan banatuko dugu.

Bi azpitaldeetako bat minutu batzuek ikasgelatik aterako da, irakasleak deitu arte. Beste taldeko ikasleek eskutik helduko diote elkarri eta biribil bat osatuko dute.

Esanen diegu besteak sartzen direnean biribil itxi horretan gelditu beharko dutela, eta besteei biribilean sartzea eragotzi.

GARAPENA

Irakasleak ikasgelatik kanpo dagoen taldeari sartzeko aginduko dio eta azalduko die ikaskideek egin duten biribilean sartzen saiatu behar dutela.

Minutu batzuek saiatu ondoren, irakasleak jolasa geldiaraziko du eta taldeek rola trukatu dituzte.

Bi taldeak bi egoeretatik pasatu direnean, biribil orokor batean gogoetari ekinen zaio, hitz egiteko txanda hartuz. Denek galderei edo galderetako bati erantzun diezaieten ahaleginduko gara, eta txanda beti eskuinaldeko ikaskideari emanen zaio.

- Nola sentitu zara sartzen uzten ez zizutenean?

- Nola sentitu zara besteei taldean sartzea eragotzi behar zenienean?

AMAIERA

Taldea honi buruz gogoeta egitera animatuko dugu: ikasgelan badagoen egoerarik zeinean taldearen zati batek beste zati bat kanpo uzten duen edo badagoen talde dinamiketarik kanpo dagoela sentitzen duen pertsonarik.

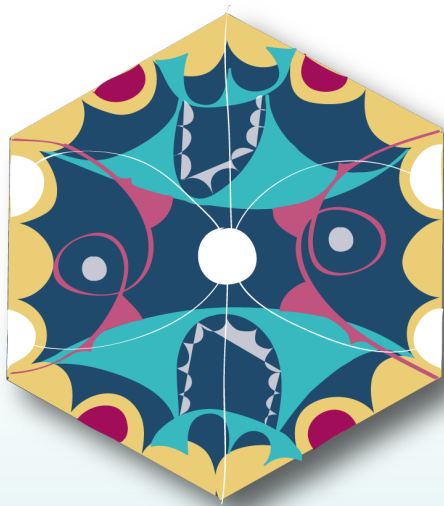
Iradokiko diegu horrelakoen berri ematea eta orain, horretarako eskaintzen ari garen segurtasunezko espazio honetan, eztabaidatzea.

Jarraian, taldeak berriro banatuko ditugu, hasieran zeuden bezala.

Lehen txandan biribila egin zuen taldea leku berean jarriko da. Hala ere, oraingoan talde horren misioa ikaskideei biribilean sartzen uztea izanen da. Txandaka, biribila osatzen duen pertsona bakoitzak kanpoan dagoen bati deituko dio eta biribilean parte hartzera gonbidatuko du. Iradokitzen da esaldiren bat esan ahal izatea, adibidez: "Gorka, sartzen utziko dizugu eta leku bat emanen dizugu gutako bat zarelako". Behin esaldia esanda, eskua emanen dio biribilean sar dadin.

Banan-banan, ikaskideak gonbidatuz eta barne hartuz joanen dira, denek biribil orokor handi bat osatu arte.

IRAUPENA: Ordu 1.
5 minutu sarrerarako.
25 minutu garapenerako.
30 minutu amaierarako.



Esker onaren mandala

MUNDUARI EGITEN DIODAN EKARPENA

“Esker ona bihotzaren oroimena da”.

Lao Tsé

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Denen artean esker onaren mandala bat sortzea. .
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Taldean sortzeko tresnak sustatzea eta bizi garen munduari zer ekarpen egiten ahal diogun aurkitzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paper jarraituko bilkaria ikasgelaren erdialdean zabaltzea. - Eskerrak eman nahi dizkieten beren bizitzako pertsona bereziengan pentsatzeko eskatzea, behean iradokitako abestia, Jarabe de Palorena, entzuten duten bitartean. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Neska-mutilei bina folio banatzea. - Folio batean nork bere eskuineko eskua marraztea, eta bestean, ezkerrekoa. - Esku bakoitzean eskerrak eman nahi dizkion pertsona baten izena jartzea eta laguntzeko jarraibideak betez dekoratzea. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iradokitako jarraibideekin talde mandala bat egitea.. <p><i>Iradokizuna: une horretan mutil edo neskaren batek berez zerbait eskertu nahi badu, eskerrak ematen ahalko ditu. Esker onen kutxa sor daiteke; bertan, ikasgelako pertsonentzako mezuak idatziko dira eta astean edo ikasturtean zehar irakurriko dira.</i></p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Eskertasuna, enpatia eta maitasunezko harreman atseginak indartzea.

Zer eta zertarako?

Denen artean esker onaren mandala bat sortuko dugu.

Ariketa honek taldean sortzeko tresnak sustatzeko eta bizi garen munduari zer ekarpen egiten ahal diogun aurkitzeko balio du.

Alderdi emozionalen zaintza indartzen du, eskertasuna, empatia eta maitasunezko harreman atseginak arakatuz.

Metodologia

HASIERA

Ikasgelaren erdialdean bilkari paper bat zabalduko dugu; handia izan behar du, denok parte hartuko dugun mural kolektiboa egiteko modukoa. Murala sortzeko, gure eskuen irudia erabiliko dugu.

Giro lasaia sortzea proposatzen da; horretarako, lana hasi baino lehen sarrera bat eginen dugu eta Jarabe de Paloren "Eso que tú me das" abestia entzuten dugu:

<https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs>

Taldeari eskatuko diogu eskerrak eman nahi dizkieten beren bizitzako pertsona bereziengan pentsatzeko.

GARAPENA

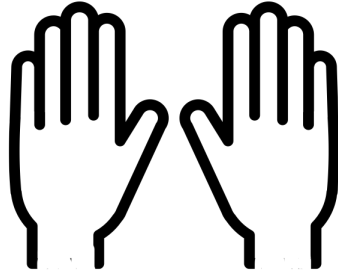
Taldeari azalduko diogu esker onaren mandala kolektibo bat eginen dugula.

Mandala taldean sortuko da, denok ekarpenen bat egin ahal izateko.

Gure proposamenerako, ikasleei eskatuko diegu paper batean nor bere ezkerreko eskua eta beste batean eskuinekoa marrazteko.

Jarraian, zerbait eskertu nahi dieten munduko bi pertsonarengan, eskertasuna sentiarazten dieten pertsonengan, pentsatu beharko dute.

Eskuineko eskuan bururatzen zaien lehen pertsonaren izena idatziko dute, eta ezkerrekoan, bigarren pertsonaren izena.



Bakoitzari eskertu nahi dizkioten gauzak sentitzen eta haietaz oroitzen diren bitartean, marraztu duten eskuak zenbait kolorez, marrazkiz edo ehunduraz dekoratuko dute, emaitzarekin pozik gelditu arte. Prozesuak arretatsua izan behar du eta sentimendu horiek esku bakoitzean modu artistikoan irudikatzeraz animatuko ditugu.

Garrantzitsua da esku bakoitzaren sorkuntza artistikoko prozesuan pertsona horretaz gogoeta egitea:

- **Zer eskertu nahi diot?**
- **Zergatik da garrantzitsua niretzat esker on hau?**
- **Zer sentimendu sortzen dit eskerrak emateak?**

Esku bakoitza amaitzen dutenean, moztu egingen dute.

Diseinatutako bi eskuak eginda eta moztuta dauzkatenean, ikasgelaren erdigunean bilduko gara eta esker onaren mandala kolektiboa sortuko dugu.

AMAIERA

Pertsona bakoitzak eskuen bere marrazkiak itsatsiko ditu mandalaren erdigunea eratzen duen biribilaren inguruan, esker onaren mandala kolektiboa sortzeko. Eskuak txandaka itsatsiko ditugu eta bakoitzak eskuak mandalari gehitzen dizkionean ikaskideei azalduko die nori ematen ari zaion eskerrak, eskertzen duen pertsonaren izena ozenki esanez.

Aukeran, zergatik eskertzen duen azaltzen ahalko du, baina garrantzitsuena da bere intimitatea eta istorio pertsonalak gordetzeko eskubidea izatea.

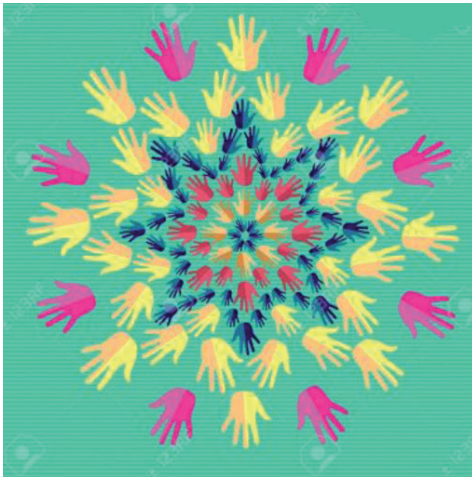
Beraz, ohar bakarra da pertsonari ozenki eskerrak ematea, adibidez "Eskerrik asko, Miren" esanez, eta hitz horiek esan ondoren esaldia idatzita dagoen eskuaren marrazkia mandalaren inguruan itsastea.

Hona hemen eskuez egindako mandalen adibideak, taldeari jarduera nola garatu erakusteko erabiltzen ahal direnak:

Dena den, irudi horiek orientatzeko besterik ez dira, eta taldeak atseginen duen eta hobekien irudikatzen duen moduan sor dezake mandala. Sorkuntza kolekti-

boa, intuitiboa eta irudimenezkoa da, eta garrantzitsuena da taldearen unea eta bururatzen zaizkien pertsonenganako esker ona irudikatu ahal izatea.

Denek pertsona maiteei eskerrak ematen amaitu dutenean eta eskuak mandala-
lan itsatsi ditugunean, obra kolektiboa ikasgelako tokiren batean esekiko dugu,
gutxienez 3 astean denek ikusi ahal izateko:



Taldeari proposatuko diogu 3 asteotan ariketatxo bat egitea arte egintza horren bidez zer eta nori eskertzen ari zaizkion oroitzeko.

3 aste igarotakoan, egunero eskertasunarekin konektatzean nola sentitu diren eta mandala behatzean zer sentitzen duten gogoetatxo bat egiten ahal dugu.

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

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Zenbait koloretako margoak eta errotuladoreak.



Bi folio pertsona bakoitzarentzat.

Guraizeak eta kola.



Murala egiteko paper bilkaria edo kartoi mehe handia.

Amaitutako talde mandala ikusgai jartzeko lekua.

Musika lasaigarria.

Jarduera: <https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs>

Informazio osagarria

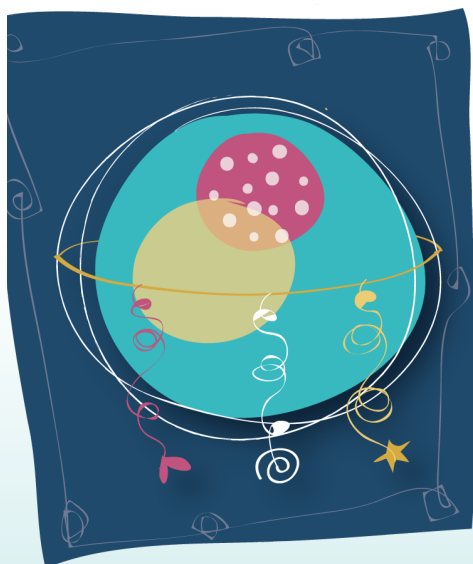
Mandalaren jatorriari eta esanahiei buruzko informazio gehiago irakurtzeko, esteka hauek erabiltzen ahal dira:

<https://www.significados.com/mandala/>

<https://www.mandalaweb.com/>

ITURRIA: Teampedia elkarlaneko entziklopediako baliabideetan inspiratutako jarduera.

https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page



Nire planeta

DOHAINAK ETA GAITASUNAK

*“Hemen Kaio, hemen Kaio.
Ostertzean marra urdin bat
ikusten dut: Lurra da.
Zein polita! Dena primeran doa”.*

Valentina Tereshkova

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Hobekien ordezkaten gaituen pertsonaia historikoa bilatzea eta haren dohainez eta gaitasunez gogoeta egitea. (lehen atala).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Alderdi emozionalen ezagutza eta maitasunezko ulermena sustatzea. • Gaitasun artistikoa, irudimenezkoa eta sormenezkoa garatzea. • Gure parekoen taldearekiko komunikazio enpatikoa eta asertiboa bultzatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Planeta egiteko fitxa ematea.
	Garapena - Planeta banaka egitea, fitxa eta sormena erabiliz, material plastiko lagungarriarekin. - 5 pertsonako taldeak egitea eta beren sorkuntzak partekatzea.
	Amaiera - Gogoeta 5eko taldetan, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Autoezagutza eta autoestimua bultzatzea, garapen pertsonalaren funtsezko faktore gisa. - Kontzientzia eta adierazpen emozionala garatzea. - Entzutea, enpatia eta asertibotasuna sustatzea.

Hasi aurretik...

Jarduera honetan, sormena eta irudimena garatuko ditugu. Ona da taldea bere planeta askatasunean eta ilusioan oinarrituta eta bere unibertso pertsonala arakatzuz sortzera bultzatzea.

Zer eta zertarako?

Ikasleei fitxa banatuko diegu, beren planetaren ezaugarriak bete ahal izateko (1. eranskina).

Oroitaraziko dugu planeta gure aukerako tokia dela, non irudimenak eta ametsek tokia izan behar duten. Diseinuak ez du zertan errealista izan behar.

Ezaugarri hauek diseinatuko dituzte: planetaren izena, kolorea, klima ezaugarriak, geografia, biztanleen ezaugarriak, planetako arauak eta planetaren sinboloa. Zerrenda horretaz gain, nahi dituzten ezaugarri guztiak gehitzen ahalko dituzte.

Metodologia

HASIERA

Ikasleei fitxa banatuko diegu, beren planetaren ezaugarriak bete ahal izateko (1. eranskina).

Oroitaraziko dugu planeta gure aukerako tokia dela, non irudimenak eta ametsek tokia izan behar duten. Diseinuak ez du zertan errealista izan behar.

Ezaugarri hauek diseinatuko dituzte: planetaren izena, kolorea, klima ezaugarriak, geografia, biztanleen ezaugarriak, planetako arauak eta planetaren sinboloa.

Zerrenda horretaz gain, nahi dituzten ezaugarri guztiak gehitzen ahalko dituzte.

GARAPENA

Bosteko taldetan, beren planeta zehatz-mehatz aurkeztu beharko dizkiete taldeko ikaskideei.

AMAIERA

Planeta ikaskideei aurkeztu ondoren, bost pertsonako gure taldearekin galdera hauei buruz gogoeta eginen dugu (2. eranskina).

- **Nola sentitu naiz neure planeta diseinatzean?**
- **Nola sentitzen dira nire planetako biztanleak? Zergatik?**

- Zer hiru pertsona eramanen nituzke nire planetara bakarrik sentituko banintz?
- Nori eskatuko nioke laguntza nire planetako biztanleekin arazorik banu?
- Nire aukerako planeta imajinatu dut. Nolakoa litzateke kontrakoa?
- Zer hiru pertsonarekin ospatuko nuke nire planetaren inaugurazioa?
- Ikaskideen planetetara bidaiatzen ahalko banu, zer gustatuko litzaidake gehien planeta bakoitzetik?
- Nire planetaren zenbait ezaugarri ikaskideen planeten ezaugarrietako batzuekin trukatzeko ahalko banitu, zein izanen lirarteke?
- Orain, beste ikaskide batzuen planetetan onak eta interesgarriak iruditzen zaizkidan ezaugarriak behatuko ditut. Ikaskide bakoitzarengandik bat aukeratu, eta nire planetarako maileguz eskatuko diot.

(Azken bi galderak baliotsuak dira denon artean beti urrunago heltzen garelako ideia indartzeko).

Iradokizuna: planeta guztiak paper jarraituan esekitzea denen artean DIREN SISTEMA/UNIBERTSOA ikusteko.

IRAUPENA: Jarduera ordubete irauteko diseinatuta dago. 30 minutu lehen atalerako. 15 minutu bigarren atalerako. 15 minutu hirugarren atalerako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Planetarako betekizunak jasotzen dituen fitxa (1. eranskina).
Taldean gogoeta egiteko galderak (2. eranskina).
Atal artistikorako material plastikoa: errotuladoreak, margoak, etab.

I. eranskina

NIRE PLANETA	
Planetaren izena	
Kolorea	
Klima ezaugarriak	
Geografia	
Biztanleen ezaugarriak	
Planetako arauak	
Nire planetaren sinboloa	

2. eranskina

- 1.** Nola sentitu naiz neure planeta diseinatzean?
- 2.** Nola sentitzen dira nire planetako biztanleak? Zergatik?
- 3.** Zer hiru pertsona eramanez nituzke nire planetara bakarrik sentituko banintz?
- 4.** Nori eskatuko nioke laguntza nire planetako biztanleekin arazorik banu?
- 5.** Nire aukerako planeta imajinatu dut. Nolakoa litzateke kontrakoa?
- 6.** Zer hiru pertsonarekin ospatuko nuke nire planetaren inaugurazioa?
- 7.** Ikaskideen planetetara bidaiatzen ahalko banu, zer gustatuko litzaidake gehien planeta bakoitzetik?
- 8.** Nire planetaren zenbait ezaugarri ikaskideen planeten ezaugarrietako batzuekin trukatzeko ahalko banitu, zein izanen lirateke?
- 9.** Orain, beste ikaskide batzuen planetetan onak eta interesgarriak iruditzen zaizkidan ezaugarriak behatuko ditut. Ikaskide bakoitzarengandik bat aukeratu, eta nire planetarako maileguz eskatuko diot.



Pertsonaia historikoa (I)

DOHAINAK ETA GAITASUNAK

“Mila miliako bidaia bat urrats bakarrarekin hasten da”.

Lao Tsé

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Hobekien ordezkatzeko gaituen pertsonaia historikoa bilatzea eta haren dohainez eta gaitasunez gogoeta egitea (lehen atala).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Pertsonaren garapen integrala eta munduan duen lekua sustatzea. • Norberaren dohain eta gaitasunekiko konexioa bultzatzea.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Galdera hau botatzea: pertsonaia historiko bat izaten ahalko bazina, zein aukeratuko zenuke? - Gero, jarraibideak betez pertsonaia aukeratzea. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laguntzeko galderen bidez pertsonaia garatzea.. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertsonaia analizatu ondoren informazioa etxean osatzen ahal dutela azaltzea eta hurrengo saiorako aurkezpena prestatzea. (Eman eranskinean iradokitako jarraibideak.)
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Autoezagutza eta gogoetarako tresnak ematea, motibazioa eta autoestimua garatzeko. - Kontzientzia eta adierazpen emozionala garatzea. - Entzutea, empatia eta asertibotasuna bultzatzea.

Zer eta zertarako?

Pertsonaia historiko bat hautatuz, gure ezaugarri pertsonaletako batzuk, gure dohainak eta gaitasunak arakatuko ditugu. Pertsonaia horri eta haren historiari buruzko informazioa bilatuko dugu, gero ikaskideei aurkezteko.

Dinamika honen bidez, pertsonaren garapen integrala eta munduan duen lekua sustatuko ditugu. Autoezagutza eta gogoetarako tresnak emanen ditugu, motibazioa eta autoestimua garatzeko.

Metodologia

Jarduera honek bi zati ditu, bi saioetan egingo direnak. Fitxa hauetan saioa azaltzen da.

Lehenengo saio honetan, gehien ezagutzen dugun pertsonaia historikoa bilakatu dugu eta bere dohainei eta gaitasunei buruzko hausnarketa egingen dugu.

Bigarren saioan, pertsona bakoitza taldearen aurrean aurkeztuko da pertsona hori izango balitz. Jarraian, taldeak bere ezaugarri pertsonala, dohainak eta ahalmenak eta aukeratutako pertsonaiaren arteko antzekotasunak aurkitzen lagunduko dio.

Jardueran, bigarren zatia tresna-maletan aurki daiteke "Nire pertsonaia historikoa, bigarren zatia" izenarekin.

HASIERA

Jarduera hasteko, taldeari galdera hau botako diogu:

Pertsonaia historiko bat izan ahalko bazina, zein aukeratuko zenuke? Erantzunak arrazoitzeko, azalduko dugu Interneten informazioa bilatu behar dutela, eta une edo testuinguru historiko jakin batean lortutako erdiespenen ondorioz ospetsua den pertsonaia historiko bat aukeratu beharko dutela. Argitutuko dugu egungo pertsonaia ospetsuek ez dutela balio; aitzitik, eraman duen bizitzagatik eta lortu dituen gauzengatik historiko bihurtu den pertsona bat izan behar duela. Jardueraren puntu honetan erreferentziako adibideren bat jartzen ahal dugu, baina onena da bakoitzak baldintzatuta egon gabe berea bilatzea.

Arrazoizko tarte bat utziko dugu Interneten informazioa bilatu ahal izateko, bakoitzak gehien gustatzen zaion eta hobekien ordezkatzeko duen pertsonaia aukeratu arte.

Esteka hauetan pertsonaia ospetsuen adibideak ikusten ahal ditugu, baina dokumentatzeko egokien irizten zaien iturriak erabil ditzakete.

<https://historia.nationalgeographic.com.es/personajes>

<https://www.lifeder.com/personajes-historicos/>

https://revistadiners.com.co/cultura/archivo/54321_cien-mujeres-importantes-marcaron-la-historia/

https://es.wikipedia.org/wiki/Los_100,_un_ranking_de_las_personas_m%C3%A1s_influyentes_en_la_historia

<https://www.infobae.com/america/historia-america/2018/08/10/las-100-mujeres-que-cambiaron-el-mundo/>

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20200304/mujeres-historia-dia-de-la-mujer-7871931>

GARAPENA

Pertsonaia aukeratutakoan, haren ezaugarriei buruz eta ezaugarri horien eta norberaren ezaugarrien artean ikusten duten harremanari buruz gogoeta eginen dute. Galdera hauek emanen dizkiegu gogoeta bideratzeko:

- Zergatik miresten duzu pertsonaia?
- Zer gustatzen edo erakartzen zaitu gehien harengandik?
- Zer beste sentimendu edo emozio pizten dizu mirespenaz gain?
- Zer egin, lortu, sustatu du pertsonaia historiko horrek bere bizitzan gogoangarria izateko?
- Pertsonaiak egin dituen gauzak bat al datoz haren dohain eta gaitasunekin?
- Bilatu pertsonaia hori historian aintzatetsia izatea eragin duten gertaeretakoa bat eta egin gogoeta:

Zein ezaugarri pertsonalek, gaitasunek, abileziak edo dohainek lagundu diote aintzatespen hori lortzen? Uste duzu dohain horiekin jaio zela edo gaitasun jakin batzuk bere ibilbidean zehar garatu zituela, bere helburuak lortzeko?

Tarte batez galdera horiei buruz gogoeta egin eta Interneten informazioa bilatuta erantzun ondoren, ikasleei eskatuko diegu etxean pertsonaiari buruzko ikerketa sakontzeko eta hurrengo saiorako taldearentzako aurkezpen bat prestatzeko, pertsonaia balira bezala.

AMAIERA

Azalduko diegu etxean pertsonaiaren aurkezpena prestatuko dutela eta bertan alderdi hauek barne hartuko dituztela:

- Pertsonaiaren izena
- Jaiotza data eta lekua
- Pertsonaiaren biografia laburra
- Historiako eragin handiko pertsonaia bihurtzea eragin duten erdiespenak lortzen lagundu dioten dohainak eta gaitasunak.

Aurkezpena lehen pertsonan egingen dute, haiek pertsonaia historikoa direla eta taldearen aurrean beren burua aurkeztu behar dutela imajinatuz.

Iradokiko dugu hurrengo saiorako, aurkezpena egiteko behar diren datuak prestatzeaz gain, etxean bila ditzatela pertsonaia horrek erabiltzen zituen objektuak (pertsonaiaz mozorrotzeko arropa, libururen bat, betaurrekoak, makila bat halakorik erabiltzen bazuen, etab.).

Helburua da hurrengo saioan aukeratu duten pertsonaia taldearen aurrean antzeztea eta ahalik eta haien antz handiena izatea

IRAUPENA: Jarduera osoak bi ordu irauten du, bi saioak kontuan hartuta, baina hau jardueraren lehen atala da eta ordubete irauteko egituratuta dago.

10 minutu

40 minutu garapenerako

10 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Internet, pertsonaiari buruzko informazioa bilatzeko



Ikasgelan erantzuteko fitxa (1. eranskina)

Etxean aurkezpena prestatzeko fitxa (2. eranskina)

I. eranskina

- 1.** Zergatik miresten duzu pertsonaia?
- 2.** Zer gustatzen edo erakartzen zaitu gehien harengandik?
- 3.** Zer beste sentimendu edo emozio pizten dizu mireспенaz gain?
- 4.** Zer egin, lortu, sustatu du pertsonaia historiko horrek bere bizitzan gogoangarria izateko?
- 5.** Pertsonaiak egin dituen gauzak bat al datoz haren dohain eta gaitasunekin?
- 6.** Bilatu pertsonaia hori historian aintzatetsia izatea eragin duten gertaeretako bat eta egin gogoeta:

Zein ezaugarri pertsonalek, gaitasunek, abileziak edo dohainek lagundu diote aintzatespen hori lortzen? Uste duzu dohain horiekin jaio zela edo gaitasun jakin batzuk bere ibilbidean zehar garatu zituela, bere helburuak lortzeko?

2. eranskina

Etxean pertsonaiaren aurkezpena prestatzeko alderdiak, jardueraren bigarren atalari begira.

- Pertsonaiaren izena.
- Jaiotza data eta lekua.
- Pertsonaiaren biografia laburra.
- Historiako eragin handiko pertsonaia bihurtzea eragin duten erdiespenak lortzen lagundu dioten dohainak eta gaitasunak.



Pertsonaia historikoa (II)

DOHAINAK ETA GAITASUNAK

“Trebea naiz eta edozeri aurre egiten ahal diot”.

Louis Hay

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Hobekien ordezkatzeko gaituen pertsonaia historikoa bilatzea eta haren dohainez eta gaitasunez gogoeta egitea. (bigarren atala).
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Pertsonaren garapen integrala eta munduan duen lekua sustatzea. • Norberaren dohain eta gaitasunekiko konexioa bultzatzea. • Sortzeko gaitasunarekin eta adierazpen artistikoarekin konektatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Irakasleak zerrenda “sekretu” bat eginen du sortu dituzten pertsonaiekin. - Neska-mutilek sortutako pertsonaiak aurkezteko agertoki bat sortzea.
	Garapena - Pertsonaiak banan-banan “antzeztea”, jarraibideak betez.
	Amaiera - Amaierako gogoeta indibiduala, laguntzeko galderekin. (Laguntzen duen pertsonak iradokiko du esperientzia horri buruz bildu nahi dutena idaztea eguneroko emozionalean).
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Autoezagutza eta gogoetarako tresnak ematea, motibazioa eta autoestimua garatzeko. - Kontzientzia eta adierazpen emozionala garatzea. - Entzutea, empatia eta asertibotasuna sustatzea.

Zer eta zertarako?

Pertsonaia historiko bat hautatuz, gure ezaugarri pertsonaletako batzuk, gure dohainak eta gaitasunak arakatuko ditugu. Pertsonaia horri eta haren historiari buruzko informazioa bilatuko dugu, gero ikaskideei aurkezteko.

Dinamika honen bidez, pertsonaren garapen integrala eta munduan duen lekua sustatuko ditugu. Autoezagutza eta gogoetarako tresnak emanen ditugu, motibazioa eta autoestimua garatzeko.

Metodologia

Jardueraren bigarren atal honetan, bakoitzak aukeratu duen pertsonaia historikoa taldearen aurrean aurkeztuko du.

HASIERA

Irakasleak zerrenda bat eginen du, ikasle bakoitzari banaka galdetuz zer pertsonaia historiko antzeztuko duen dinamikaren garapenean. Taldeko gainerako kideek besteen pertsonaiak zein diren aldeztatik jakin ez dezaten, irakasleak zerrenda egitean beste ikasleek ezin izanen dute entzun zer idazten ari den.

Aurkezpena dinamikoagoa eta dibertigarriagoa egiteko, proposatzen da ikasgelan agertoki txiki batean inprobisatzea. Irakasleak aurkezlearena egin dezake, aisia programa bat balitz bezala, eta aukeratutako pertsonaia historikoa bihurtu den eta bere burua taldearen aurrean aurkeztuko duen ikasleari sarrera emanen dio. Proposatzen da aurkezpen bat egitea eta ondoren "ikusleek" txalo egitea. Ikasleei minutu batzuk emanen dizkiegu antzeztuko duten pertsonaia prestatzeko, jantzeko, txukuntzeko eta antzezpenerako behar dituzten eta aurreko saioan (jardueraren lehen atalean) iradoki moduan etxetik ekarri dituzten gauzak hartzeko.

Denak prest daudenean, irakasleak iragarriko du gaur egun berezia dela, garai guztietako pertsonaia historikoak bisitatuko gaituztelako eta taldeak haien aurkezpena ikusteko, haiek ezagutzeko eta haiekin hitz egiteko aukera izanen duelako.

Pertsonaia guztien zerrenda hartuta, agertokira igoko da (ikasgelako edozein toki erabiltzen ahal da agertoki gisa, hala izendatzen badugu) eta agertuko den lehen pertsonaia aurkeztuko du.

Gomendatzen da aulkiak agertokiaren inguruan kokatzea, ahal den heinean antzerki baten antzera (lurrean esertzeko aukera ere badago, garrantzitsuena da

pertsonaiak aurkezpen ofizial bat balitz bezala eta taldea aurkezpenera doazen ikusleak balira bezala hitz egin behar izatea).

GARAPENA

Aurkezleak ikasleei deituko die, zerrendako hurrenkeran, eta haiek agertokira igoko dira beren pertsonaia historikoa aurkeztera.

Ikasle bakoitzak pertsonaia historikoaren larruan ahalik eta gehien sartzen saiatuz egingen du aurkezpena.

Horretarako, jardueraren lehen atalean ezarritako gidoiari jarraitu beharko dio; zati hori etxean betea eta prestatua izanen du.

Ikasle bakoitza agertokitik pasatuko da bere pertsonaia taldeari aurkezteko. Aurkeztu ondoren, ikaskideek pertsonaiari zalantzak edo bere bizitzari buruzko zerbait galdetzeko aukera izanen dute.

Ondoren, ikusleek ikasle bakoitzari esanen diote zertan diren antzekoak aurkeztutako pertsonaia eta aukeratu duen ikaslea, pertsonaiaren dohainak eta gaitasunak azpimarratuz.

Adibidez, ikasleren batek Simone de Beauvoir aukeratu badu, ikaskideek honako hau esaten ahal dute: **“Zeu ere oso trebea zara idazteko” edo “Zeu ere oso ona zara bidegabekeriak pairatzen dituzten pertsonak defendatzeko edo bidegabeak iruditzen zaizkizun gauzak salatzeke”**.

Denak agertokitik pasatutakoan, aurkezpena txalo bero batekin amaituko da eta “aurkezleak” eskerrak emanen dizkie etorri diren pertsonaia historiko guztiei:

AMAIERA

Jarduera amaitzeko, galdera hauek botako ditugu gogoeta indibiduala egiteko. Ez dira zertan idatzi behar, bakarrik entzun eta bakoitzak bere erritmora gogoeta egin. Ikasleek gordetzeko eta nahi dutenean irakurtzeko inprimatzen ahal ditugu.

- **Nola sentitu naiz pertsonaia historiko hau ikaskideen aurrean antzeztean?**
- **Polita izan da ikertzea eta pertsonaiak bizitzan zehar bere helburuak lortzeko garatu zituen gaitasunetan pentsatzea?**
- **Pertsonaia honen gaitasunen edo dohainen artean, zein aukeratuko nuke esanguratsuena izateagatik?**
- **Eta pertsonaiarengan ikusi ditudan gaitasunetatik, zein dauzkat edo zein garatu nahi nituzke bizitzan zehar?**

- Zer emozio sortzen dit nire etorkizuneko bizitzan, garatu nahi ditudan gaitasunetan eta lortu nahi nituzke helburuetan pentsatzeak?
- Nola sentitukolitzateke, nire ustez, pertsonaia hau nire adina zeukanean?
- Aukeratu pertsonaia horrengandik gustatzen zaizkizun gaitasunetako bat eta pentsatu nola gara zenezakeen zure bizitzan eguneroko ekintza txikien bitartez.

IRAUPENA: Jarduera osoak bi ordu irauten du eta bi saiotan banatuta dago. Ikasleen kopuruaren arabera, antzezpen bakoitzaren iraupena erregulatu behar da, denek berea egiteko aukera izan dezaten.

Baliteke jarduera luzatzea, taldea dinamikoa bada eta elkarri eta pertsonaiari eragiten badiote. Saioa emankorra izaten ari dela uste badugu, bigarren atala bi saiotan egiten ahal dugu, denek denbora nahikoa izan eta goza dezaten.

10 minutu.

40 minutu garapenerako.

10 minutu amaierarako.

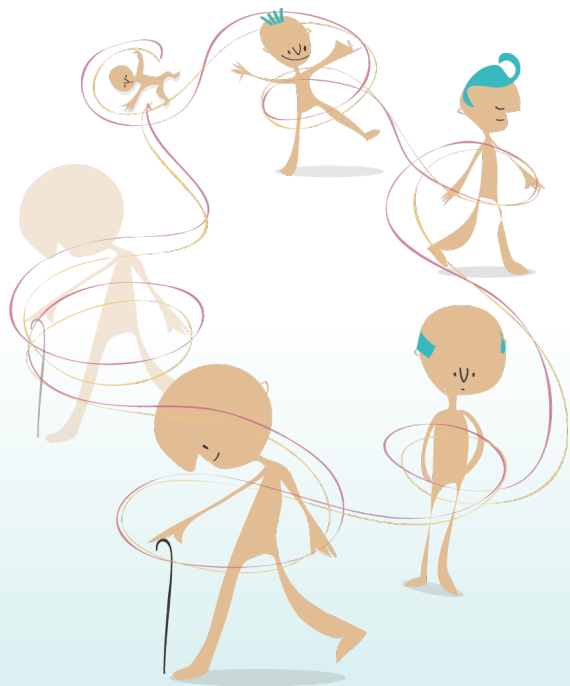
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Pertsonaia antzetzeko gauzak edo arropa (ez da ezinbestekoa norbaitek eskolara eramatea ahazten badu).

Amaierako gogoetarako galderak (1. eranskina, inprimatu nahi badira)

Eranskina

- 1.** Nola sentitu naiz pertsonaia historiko hau ikaskideen aurrean antzeztean?
- 2.** Polita izan da ikertzea eta pertsonaiak bizitzan zehar bere helburuak lortzeko garatu zituen gaitasunetan pentsatzea?
- 3.** Pertsonaia honen gaitasunen edo dohainen artean, zein aukeratu nuke esanguratsuena izateagatik?
- 4.** Eta pertsonaiarengan ikusi ditudan gaitasunetatik, zein dauzkat edo zein garatu nahi nituzke bizitzan zehar?
- 5.** Zer emozio sortzen dit nire etorkizuneko bizitzan, garatu nahi ditudan gaitasunetan eta lortu nahi nituzke helburuetan pentsatzeak?
- 6.** Nola sentituko litzateke, nire ustez, hau nire adina zeukanean?
- 7.** Aukeratu pertsonaia horrengandik gustatzen zaizkizun gaitasunetako bat eta pentsatu nola gara zenezakeen zure bizitzan eguneroko ekintza txikien bitartez.



Bizitzan zehar

BIZITZAN ZEHAR HAZTEA

“Beldarrak amaiera esaten dion horri besteek tximeleta deritzote”.

Lao Tzu

IKASMAILA	KOMUNA
DINAMIKAREN LABURPENA	Mimikaren bidez bizitza, jaiotzatik heriotzara arte, antzeztea, gure ikaskideez osatutako talde txiki baten aurrean.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Bizitzan eta ziklo naturaletan dugun rolari buruz gogoeta egitea. • Autoezagutza eta bizi uneei eta gure ibilbideari buruzko gogoeta piztea. • Bizi zikloak eta historia pertsonala ikuspuntu emozionaletik osasungarria den moduan kudeatzeko tresnak sustatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Taldeari azaltzea jarduera hau esperientziazkoa dela eta intuizioz, irudimenez eta aurreiritzirik gabe eginen dugula.
	Garapena - Gelan zehar ibiltzea, gidatutako jarraibideekin eta hondoko musikarekin. - 5 pertsonako taldeak egitea. - 3 guneen dinamika egitea (jaiotza, garapena eta heriotza), jarraibideak betez.
	Amaiera - Taldean gogoeta egiteko biribil orokorra.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Autoestimua, autoaurkikuntza eta ikuspuntu emozionaletik osasungarria den adierazpena garatzea gure parekoen taldearekin. - Erresilientzia, talde enpatiazko eta gizakiak izateagatiko batasunezko sentimendua, kontsolamendua eta elkarrenganako babesa sustatzea.

Hasi aurretik...

Jarduera nola bideratzen dugun, oso gogoeta puntu sakonetara hel daiteke. Hala ere, gomendatzen da bizi zikloei buruz gogoeta egitea ahalbidetuko digun mimika jolas baten moduan bideratzea.

Emaitzak oso politak izaten dira, jolasetik abiatuta ikasleak jaiotzaren, garapenaren eta heriotzaren zikloekin konektatzen ahal direlako, baita emozio sakon eta biziekin ere.

Jarduera guztietan, eta batez ere mugiarazleagoak diren hauetan, komeni da ikasleei iruzkintzeko, adierazteko, galdetzeko edo geroago behar dutenari berriz heltzeko aukera ematea.

Zer eta zertarako?

Mimikaren bidez bizitza, jaiotzatik heriotzara arte, antzeztuko dugu, ikaskideez osatutako talde txiki baten aurrean.

Jarduera honen bidez, bizitzan eta ziklo naturaletan dugun rolari buruz gogoeta egingen dugu. Autoezagutza eta bizi uneei eta gure ibilbideari buruzko gogoeta piztuko dugu. Bizi zikloak eta historia pertsonala ikuspuntu emozionaletik osasungarria den moduan kudeatzeko tresnak sustatuko ditugu.

Autoestimua, autoaurkikuntza eta ikuspuntu emozionaletik osasungarria den adierazpena garatuko ditugu gure parekoen taldearekin.

Erresilientzia, talde enpatiazko eta gizakiak izateagatiko batasunezko sentimendua, kontsolamendua eta elkarrenganako babesa ere sustatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Taldeari azalduko diogu jarduera hau esperientziazkoa dela eta intuizioz, irudimenez eta aurreiritzirik gabe egingen dugula.

GARAPENA

Jarduera hastean ikasleak kontzentratuta egon daitezen, eskatuko diegu espazioan zehar lasai ibiltzeko eta esteka hauetan proposaturiko musika edo antze-koak entzuteko:

Zer sentrazio hautematen dute?

Ondoren, elkarrekin hurrengo zirkuluraino, garapenerako zehaztutakoraino, mugituko dira. Berriro ere begiak itxiko dituzte eta nola sentitzen diren eta zer hautematen duten behatzera geldituko dira.

Azkenik, heriotzarako zehaztutako biribilerantz joanen dira eta, begiak itxita eta une batez biribilean geldirik, aurreko bietan bezala, hautematen dituzten setsazioak behatuko dituzte.

Bosteko talde guztiek aurreko prozesua burututakoan, taldeko kide bakoitzak minutu batzuk emanen ditu hiru puntuetan zeharreko ibilbidea mimikaz nola irudikatuko lukeen gogoeta egiteko. Jaiotza, garapena eta heriotza nork bere moduan interpretatu behar duela imajinatuko dute.

Gogoeta horretarako minutu batzuk igarotakoan, taldeko kide bakoitzak mimikaz irudikatuko du bizitzaren biribiletan zehar egin duen ibilbidea.

Irudikapen mimiko indibidual bakoitzari hasiera eman aurretik, oroitaraziko da ariketa espontaneo dela eta gure sentrazioetatik eta askatasunez ariztetik sortzen dela. Ez da ez gehiegi pentsatu ez arazoimena erabili behar; aitzitik, biribil bakoitzaren irudikapen mimiko txiki bat baino ez da egin behar, taldeak marraztutako lerroari jarraituz.

Halaber, oroitaraziko da oso garrantzitsua dela taldeko gainerako kideen lana une oro errespetatzea, askatasunez eta isekaren beldurrik gabe jardun ahal izan dezaten. Talde bakoitzari eskatuko zaio kide guztiak errespetatzeko eta elkar babesteko konpromisoa har dezatela.

Pertsona bakoitzak irudikapen bat egingen du eta, amaitutakoan, beste bati emanen dio txanda, eta hark bere irudikapena egingen du. Prozesuak jarraitu egingen du azpitalde guztietako ikasleek amaitu arte.

Irudikapen mimikoa egiten ari den pertsona jaiotzan hasiko da, dagokion biribilaren gainean kokatuz, eta mimikaren bidez adieraziko du zer esan nahi duen une horrek harentzat eta zer iradokitzen dion jaiotzaren biribilak.

Jarraian, lasaitasunez, lerrotik garapenaren biribileraino ibiliko da eta berriro mimikaz irudikatuko du nola sentitzen den biribil horretan. Ondoren, pixkanaka, lerrotik heriotzaren zirkuluraino ibiliko da eta bertan nola sentitzen den irudikatuko du

AMAIERA

Talde orokorrera itzulita, ikasleei eskatuko zaie jarduera egitean nola sentitu diren adierazteko.

Amaierako gogoeta espontaneo eta irekia izateko ahalegina egingen dugu; izan ere, jarduera guztian kontzeptuak gehiegi mentalizatzea saihestu dugu, pertsona bakoitzarengan berez zer sentsazio eta emozio sortzen duten ikusteko.

Hala ere, gogoetak alderdi emozionalaren inguruan bideratzen ahal dugu, eta ikasle bakoitza askatasunez adieraztea sustatu.

Jarduera honek pertsona bakoitza oso egoera emozional desberdinekin konekta dezake. Jarduera dibertigarria eta, aldi berean, mugiarazle samarra da. Hori dela eta, aholkatzen da amaierako gogoeta gehiegi ez gidatzea eta, horren ordez, talde orokorrari galdera simple hau botatzea:

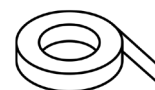
Nola sentitu zarete jarduera egitean?

Galdera horretatik abiatuta, taldean trukatzeko eta gogoeta egiteko gune bat sustatuko da, non pertsona guztiek aukera izanen baitute dibertsitatetik adierazteko zer mugiarazi duen jarduerak haiengan.

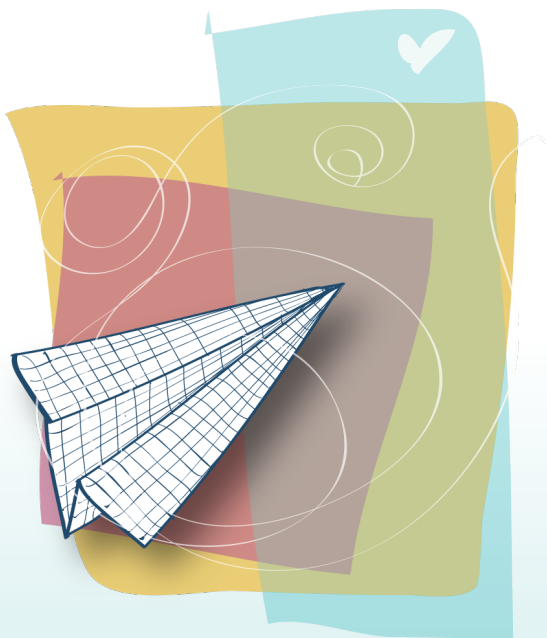
Oso garrantzitsua da ahozko adierazpena ahalik eta eskasena, laburrena eta arinena izatea eta nola sentitu diren aipatzeko bakarrik erabiltzea. Halaber, gogoetaren gai bat izan daiteke kezkaren bat sortu zaien edo ozenki adierazi eta partekatu behar duten zerbaitekin konektatu diren.

IRAUPENA: Ordubete.
10 minutu hasierarako
40 minutu garapenerako.
10 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:
Karrozari zinta edo antzekoa eta klarion bat
lurreko lerroa eta biribilak marrazteko.



1. eta 2.
Mailak



Altu hegan egizu, lagun

AMETSAK ETA DESIRAK

“Hegan egitea ez da eztizko bide bat, baina, dibertsioagatik, prezioak merezi du”.

Amelia Earhart

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Hegazkin bat eraikitzea hegoak ikaskideen laguntzarekin diseinatuz eta irudimenaren laguntzaz hegan eginaraztea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Norberaren gaitasunekiko eta munduan dugun zereginarekiko maitasunezko begirada bat sustatzea, gure ikaskideekin tratu onean, elkarlaneko ikaskuntzan eta erantzukizun ekosozialean oinarrituta sortu eta elkarrekin sortu ahal izateko.
SEKUENTZIA	Hasiera <ul style="list-style-type: none"> Biribil handi batean esertzea eta irakasleak gidatzeko galderak egitea. Erantzunak emateko tarte bat utzi ondoren, bakoitza bere mahaira itzuliko da.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> Hegazkinaren txantiloia banatzea eta hegazkina eraikitzea. Eskuineko hegoan 3 gaitasun idaztea. Begiak ixtea eta hasieran imajinatutako lekura hegan egitea. Begiak irekitzea eta hegazkina jaurtitzea. Gelatik paseatzea eta nirea ez den hegazkin bat hartzea. Biribil orokorrera itzultzea.
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> Hegazkineko bertuteak ozenki irakurtzea, banan-banan, eta nortasuna jakinarazi gabe haien ustez norenak diren esatea. Berrito irakurtzea eta hegazkinaren jabeak nor den esatea. Beste hegoan pertsona horrengandik gustatzen zaizkidan 3 bertute idaztea eta hegazkina jabeari jaurtitzea. Amaierako gogoeta, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Autoaurkikuntza eta bizi proiektu, dohain eta gaitasun indibidualak ikuspuntu emozionaletik osasungarria den moduan kudeatzeko gaitasuna garatzea. Gure parekoen taldearekin komunikatzeko abileziak eta abilezia enpatikoak trebatzea, besteak maitasunezko begirada batetik aurkituz.

Zer eta zertarako?

Hegoak ikaskideen laguntzarekin diseinatuz gure hegazkina eraikiko dugu eta irudimenaren laguntzaz hegan eginaraziko diogu.

Autoaurkikuntzarako eta bizi proiektu, dohain eta gaitasun indibidualak ikuspuntu emozionaletik osasungarria den moduan kudeatzeko gaitasunak garatuko ditugu. Era berean, gure parekoen taldearekin komunikatzeko abileziak eta abilezia enpatikoak trebatuko ditugu, besteak maitasunezko begirada batetik aurkituz.

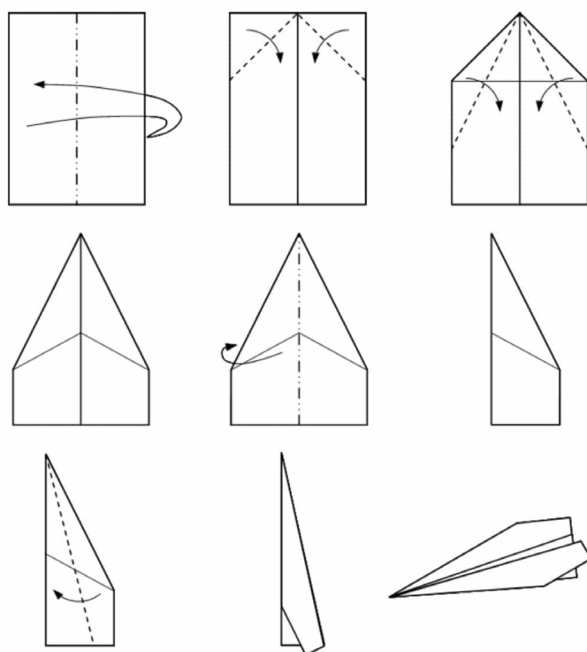
Metodologia

HASIERA

Jardueraren lehen atalean, biribilean eserita, irakasleak gidatutako ideia zaparrada txiki bat egingen dugu. Horretarako, irakasleak galdera hau botako dio taldeari: imajinatu hegan egiten ahal duzula; nora joanen zinateke? Galdera irekia da, eta neska-mutilek banaka erantzunen dute taldearen aurrean.

GARAPENA

Denek erantzun dutenean, lekura itzuliko gara eta neska-mutilei paperezko hegazkin baten txantiloa bana emanen diegu.



Bakoitzak paperezko bere hegazkina eraikiko du eta eskuineko hegoan bere 3 ezaugarri idatziko ditu, bizitzan bultzatzen dutenak, joan nahi duen lekurantz hegan egiten laguntzen diotenak. Adibidez: sentibera naiz, sormen handikoa naiz, entzuteko trebea naiz.

Taldeari eskatuko zaio zutik jartzeko eta begiak itxita hegan joanen liratekeen lekua imajinatzeko. Esanen zaie begiak irekitzean hegazkina ikasgelan jaurtitzeko, ahalik eta urrunen. Hegazkin guztiak hegan egin dutenean, ikasleek ikasgelatik paseatu beharko dute, eta lurretik hegazkin bana hartu, ausaz. Hegazkinak beste pertsona batena izan behar du. Bakoitzak hegazkin bat daukanean, biribil orokorrera itzuliko da.

AMAIERA

Bakoitzak aurkitu duen hegazkina irekiko du, bertan idatzita dauden gaitasunak ozenki irakurriko ditu eta hegazkina norena den asmatzen saiatuko da. Jabearen benetako nortasuna txandaren amaierara arte ezkutatuta geldituko da.

Txanda amaitzean, berriro hasiko da, bakoitzak berriz irakurriko ditu ozenki hegazkineko ezaugarriak, eta hegazkinaren jabeak bere nortasuna ezagutaraziko du.

Hegazkinaren beste hegoan, aurkitu dugun hegazkinaren jabearengandik gustatzen zaizkigun hiru ezaugarri idatziko ditugu. Denek amaitu dutenean, hegazkina airean jaurtiko dute jabearenganantz, idatzitako ezaugarri positibo berriekin.


Jarduera amaitzeko gogoeta komun bat egitea proposatzen da. Gogoeta bideratzeko, galdera hauetako batzuk erabiltzen ahal ditugu:

- 1. Hegan joan nahi nuen lekua imajinatu eta hegazkina jaurti dudanean, nola sentitu naiz?**
- 2. Nola sentitu naiz nire hegazkinean idatzi ditudan bertuteak ozenki irakurri dituztenean?**
- 3. Nola sentitu naiz hegazkina nire ikaskideak nigan ikusi dituen bertuteekin jasotzean?**
- 4. Berriak dira ala nire izaeran jada ezagutzen nituen?**
- 5. Uste dut nire ikaskideak nigan ikusten dituen gaitasunek edo bertuteek hegan jarraitzen laguntzen ahal didatela?**
- 6. Errazagoa ala zailagoa iruditzen zait besteengan bertuteak ikustea nigan ikustea baino?**

IRAUPENA: Jarduera ordubete irauteko prestatuta dago. 15 minutu hasierarako. 20 minutu garapenerako; 25 minutu amaierarako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Hegazkinaren txantiloia.

Guraizeak. 



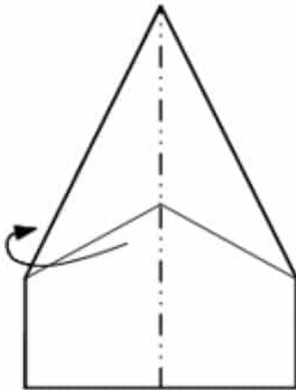
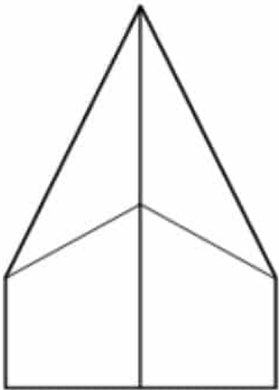
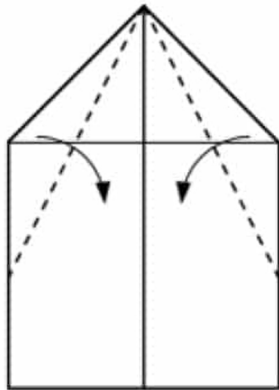
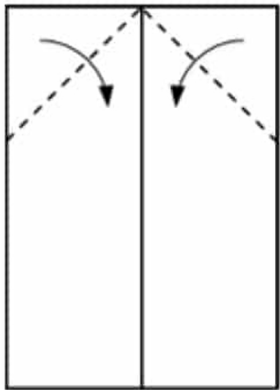
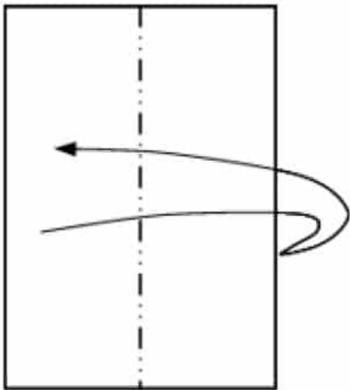
Bolalumak.

Informazio osagarria

ITURRIA: Teampedia elkarlaneko entziklopediako "friendly flyers" baliabidean inspiratutako jarduera.

Hemendik berreskuratuta: https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page

Eranskina





Denboraren kapsula

AMETSAK ETA DESIRAK

“Iragana tranpolin moduan erabili beharko genuke, ez sofa moduan”.

Harold Macmillan

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Denboraren kapsula bat sortzea eta barruan zer gorde nahi genukeen gogoeta egitea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gure ametsak eta desirak analizatzeko eta horietaz gogoeta egiteko estrategiak sortzea, gure bizi proiektua hobeki ulertu ahal izateko. • Amets egiteko eta desiratzeko gaitasuna sustatzea. • Banakako eta taldeko konpromisorako estrategiak bultzatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Ekarri dituzten kutxez denboraren kapsula bana eginen dugula eta horrek zer esan nahi duen azaltzea.
	Garapena - Kapsula egiteko fitxa banatzea eta urtebete itxita geldituko dela orotaraztea.
	Amaiera - Amaitzean, kutxa itxiko da eta zera aginduko zaie: etxean zigilatuko dute, aukeratu duten objektua eta erabaki dituzten argazkiak sartu dituztenean. Zinta itsaskorrez eginen dute eta zein datatan itxi duten idatziko dute. Gero, datorren urtera arte ezkutatu dute. - Bikotekako gogoeta, laguntzeko galderekin. - Amaierako talde eztabaida, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Autoaurkikuntza eta bizi proiektu, dohain eta gaitasun indibidualak ikuspuntu emozionaletik osasungarria den moduan kudeatzeko gaitasuna sustatzea.

Oharra: dinamika egin aurretik, ohartarazi egun horretarako etxetik kutxa bat ekarri behar dutela.

Hasi aurretik...

Jarduera hau egiteko, aurreko saioan ikasleei ohartarazi behar zaie denboraren kapsula sortzeko balio dien kutxa bat ekarri behar dutela. Gomendagarria da gutxienez astebete lehenago egitea, haien kapsula nolakoa izatea nahi duten pentsatzeko eta behar duten kutxa lortzeko denbora eduki dezaten.

Zer eta zertarako?

Denboraren kapsula bat sortuko dugu eta barruan zer gorde nahi genukeen gogoeta egingen dugu.

Jarduera honen bidez, gure ametsak eta desirak analizatzeko eta horietaz gogoeta egiteko estrategiak sortuko ditugu, gure bizi proiektua hobeki ulertu ahal izateko

Metodologia

HASIERA

Taldeari esanen diogu gaurko saioan denboraren kapsula bat sortuko dugula. Horretarako, ikasle bakoitzak etxetik gaurko saiorako berariaz ekarri duen kutxa beharko dugu.

GARAPENA

Denboraren kapsula diseinatzeko fitxa banatuko da. Oroitaraziko dugu diseinatzeko duten kapsula urtebete "zigilatuta edo gordeta" geldituko dela eta denbora hori igarotakoan ireki, eta sartu dituzten objektuak berriro ikusiko dituztela.

Hauek dira fitxan agertzen diren eta bete behar dituzten atalak (1. eranskina):

- **Hemendik urtebetera bete nahi zenituzkeen bost asmo jasotzen dituen zerrenda.**
- **Etorkizuneko niarentzako gutun bat. Bertan, hemendik urtebetera oroitu nahi duzun gauzak idatzi behar dituzu.**
- **Itxi aurretik kapsulan sartuko duzun objektu pertsonal bat, berriro ireki arte gordetzeko.**
- **Hiru argazki.**
- **Deskribatu laburki zeure burua, ezagutzen ez zaituen norbaitek zure kapsula aurkituko balu eta nor zaren jakin nahi balu ere.**
- **Aukeratu zure denboraren kapsula gordetzeko leku sekretu bat..**

AMAIERA

Ikasleei esanen zaie kapsula etxean amaitu eta itxiko dutela, aukeratu duten objektua eta erabaki dituzten argazkiak sartu dituztenean. Zinta itsaskorrez zigilatuko dute eta zein datatan itxi duten idatziko dute. Gero, datorren urtera arte ezkutatuko dute.

Proposatzen da bikoteka kapsularen sorkuntzari buruzko amaierako gogoeta egitea; bertan, horren inguruan nahi dituzten alderdiak iruzkintzen ahalko dituzte ikaskidearekin, eta partekatu nahi ez dituztenak gorde.

Era berean, bikoteka gogoeta egiteko galdera hauek eginen dira, jarduera amaitzeko:

- **Nola sentitu naiz neure buruari gutun bat idazten ari nintzaionean?**
- **Nola sentituko nintzateke norbaitek nire kapsula aurkitu eta irekiko balu?**
- **Nola imajinatzen dut sentituko naizela gutun hau urtebete barru irakurtzean?**
- **Erraza ala zaila gertatu zait hemendik urtebeterako bost asmo pentsatzea?**
- **Betetzen ahalko ditudala sentitzen dut? Zer behar dut horretarako?**

Amaierako talde eztabaida arrazoitu bat proposatzen ahal dugu, galdera hauekin:

- **Zer zentzu eduki dezake jarduera honek?**
- **Zertarako uste dugu balio dezakeela?**

IRAUPENA: Ordubete.
 10 minutu lehen atalerako.
 30 minutu bigarren atalerako
 20 minutu hirugarrenerako

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Denboraren kapsula egiteko balio duen kutxa bat. Ikasleek etxetik horretarako dakarten edozein kutxa mota izaten ahal da.

I. eranskina

Nire kapsula egiteko galde sorta

- 1.** Hemendik urtebetera bete nahi zenituzkeen bost asmo jasotzen dituen zerrenda.
- 2.** Etorkizuneko niarentzako gutun bat. Bertan, hemendik urtebetera oroitu nahi duzun gauzak idatzi behar dituzu.
- 3.** Kapsulan sartuko duzun objektu pertsonal bat, berriro ireki arte gordetzeko.
- 4.** Hiru argazki: zein lirateke?
- 5.** Deskribatu laburki zeure burua, ezagutzen ez zaituen norbaitek zure kapsula aurkituko balu eta nor zaren jakin nahi balu ere.
- 6.** Aukeratu zure denboraren kapsula ezkutatzeke leku sekretu bat.

2. eranskina

Bikoteka gogoeta egiteko galderak

-
- **Nola sentitu naiz neure buruari gutun bat idazten ari nintzaionean?**
 - **Nola sentituko nintzateke norbaitek nire kapsula aurkitu eta irekiko balu?**
 - **Nola imajinatzen dut sentituko naizela gutun hau urtebete barru irakurtzean?**
 - **Erraza ala zaila gertatu zait hemendik urtebeterako bost asmo pentsatzea?**
 - **Betetzen ahalko ditudala sentitzen dut? Zer behar dut horretarako?**
-

Oroitzapenen kutxan arakutzen



BIZITZAN ZEHAR HAZTEA

“Bizitza atzera begira bakarrik ulertzen ahal da, baina aurrera begira bizi behar da”.

Kierkegaard

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Oroitzapen kolektiboen kutxa bat eraikitzea.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Ikaskideekin gure iraganeko esperientzia emozionalak partekatzea. • Ikuspegi emozionaletik osasungarria den emozioen eta historia pertsonalaren kudeaketa sustatzea, baita gure parekoen taldearekiko komunikazio enpatikoa eta asertiboa ere..
SEKUENTZIA	Hasiara <ul style="list-style-type: none"> - Ikasleei beren bizitzako oroitzapenetan pentsaraztea. - Partekatzerara ausartzen diren eta inplikazio emozionala duen bat aukeratzea. - Oroitzapena orri batean laburki idaztea. - Denak gelako oroitzapenen kutxan sartzea..
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Pertsona bakoitzak oroitzapen bat kutxatik atera, eta irakurriko du. - Norena den asmatzea. Gero, pertsonak bere oroitzapena jasoko du eta laburki azalduko ditu bai oroitzapena bai gogora ekartzen dizkion emozioak.
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> - Amaierako gogoeta indibiduala, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Kontzientzia eta adierazpen emozionala garatzea. - Entzutea, enpatia eta asertibotasuna sustatzea.

Zer eta zertarako?

Oroitzapen kolektiboen kutxa bat eraikiko dugu, ikaskideekin gure iraganeko esperientzia emozionalak partekatu ahal izateko.

Jarduera honen bidez, ikuspegi emozionaletik osasungarria den emozioen eta historia pertsonalaren kudeaketa sustatuko dugu, baita gure parekoen taldearekiko komunikazio enpatikoa eta asertiboa ere.

Kontzientzia eta adierazpen emozionala garatuko ditugu, baita oinarrizko gaitasun sozioemozionalak ere, hala nola entzutea, enpatia eta asertibotasuna.

Metodologia

HASIERA

Ikasleei esanen diegu dauzkagun eta gure historia pertsonalaren adierazgarriak diren oroitzapenez gogoeta eginen dugula.

Ondoren, bakoitzari eskatuko diogu oroitzapen bat aukeratzeko eta folio batean laburki idazteko. Zehaztuko dugu taldeko gainerako kideekin partekatzeko prest dauden oroitzapenak aukeratu behar dituztela, gero biribil orokorrean irakurriko dira eta. Idaztean, laburki azalduko dute eta oroitzapen horrek sortzen dizkien emozioekin lotuko dute.

Ikasle bakoitzak bere kabuz oroitzapena idatzi duenean, papera tolestu, eta ikasgelako oroitzapen kolektiboen kutxan sartuko dute. Horretarako, irakasleak kutxa bat pasatuko du; hor gordeko dira paper guztiak. Iradokitzen da kutxaren marrazkia inprimatzea (2. eranskina), hezkuntza emozionaleko programan zehar kutxa ikasgelako objektu sinboliko gisa gordetzeko.

GARAPENA

Biribil orokor bat eginen da eta irakasleak kutxa eskuinalderantz pasatuko du.

Pertsona bakoitzak tolestutako paperetako bat hartu, eta ozenki irakurriko du. Ondoren, taldean, oroitzapen hori norena den asmatuko dugu, eta jabeak hartuko du.

Oroitzapena hartzean, bakoitzak bere oroitzapena taldeari azalduko dio, taldeak hobeki ulertu ahal izateko xehetasunak eta anekdotak gehituz. Oroitzapena taldeari kontatzean, sortzen dizkion emozioekin lotuko du eta taldeari komunikatuko dizkio.

AMAIERA

Talde osoan nor bere oroitzapena ikaskideekin partekatu duenean, bideratu-tako gogoeta indibidual bat proposatzen da, galdera hauekin:

- **Nola sentitu naiz beste norbait nire oroitzapenak kontatzen entzutean?**
- **Nola sentitu naiz nik neuk taldeari kontatzean?**
- **Oroitzapen horrek sortzen dizkidan sentimenduak denboraren poderioz aldatuz joan dira ala esperientzia zehatz hori bizi izan nuenean eduki nituen berberak dira?**
- **Uste dut iraganeko esperientziak ikaskideekin partekatzeak esperientziok beste era batean ikusten laguntzen didala?**

IRAUPENA: Ordubate

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Kartoizko kutxa edo antzekoa, ikasgelako oroitzapenen kutxa gisa erabiltzeko.



Gogoeta indibidualerako galderak (1. eranskina).
Kutxaren irudi inprimatua, kutxan itsasteko (2. eranskina) (aukerakoa).

Informazio osagarria

ITURRIA: Prodemuk, Fundación de la Familiak, Fundación Integrag eta UNICEFek egindako “¿Te suena familiar? Dinámicas y juegos” (2003) eskuliburuko “kutxaren” jardueran inspiratua.

Hemendik berreskuratuta: <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/suena-familiar-juegos.aspx>

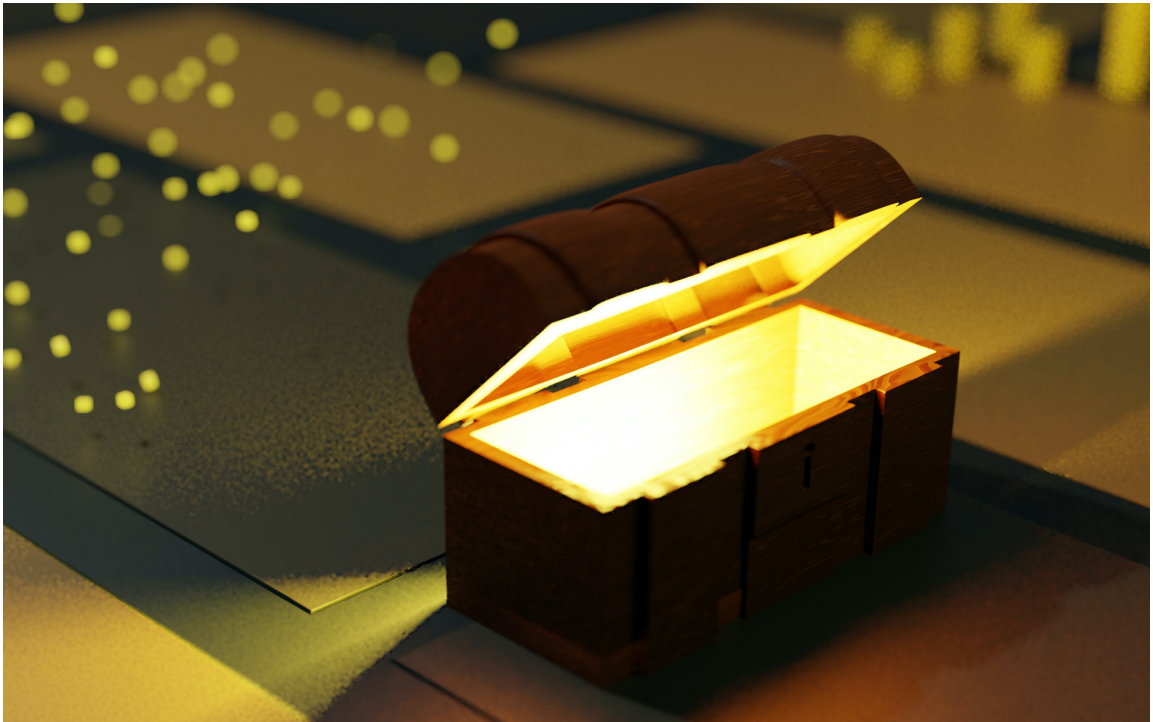
I. eranskina

GOGOETA INDIBIDUALERAKO GALDETEGIADERAK

- 1.** Nola sentitu naiz beste norbait nire oroitzapenak kontaktzen entzutean?
- 2.** Nola sentitu naiz nik neuk taldeari kontaktzean?
- 3.** Oroitzapen horrek sortzen dizkidan sentimenduak denboraren poderioz aldatuz joan dira ala esperientzia zehatz hori bizi izan nuen eduki nituen berberak dira?
- 4.** Uste dut iraganeko esperientziak ikaskideekin partekatzeak esperientziok beste era batean ikusten laguntzen didala?

2. eranskina

KUTXAREN IRUDIA, INPRIMATZEKO





Erakusketa

DOHAINAK ETA GAITASUNAK

“Mila miliako bidaia bat urrats bakarrarekin hasten da”.

Esquílo

IKASMAILA	1.a eta 2.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Hobekien ordezkatzeko gaituen pertsonaia historikoa bilatzea eta haren dohainez eta gaitasunez gogoeta egitea (lehen atala).
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Norberaren gaitasunekiko eta munduan dugun zereginarekiko maitasunezko begirada bat sustatzea, gure ikaskideekin tratu onean, elkarlaneko ikaskuntzan eta erantzukizun ekosozialean oinarrituta sortu eta elkarrekin sortu ahal izateko.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> Neska-mutilei kartoi mehe bana ematea. 5 txartel egitea eta bakoitzak dauzkan 5 dohain eta gaitasun idaztea. Idatzi dituzten 5 gaitasunak biltzen dituen kartel bat pentsatzea eta idaztea erakusketa izendatzeko. <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> Mahaia, gaitasunak ikusgai jartzeko standa bihurtzea. Taldea bitan banatzea: erakusketa egiten dutenak eta bisitatzen dutenak. Jolasa hasia: Stand bat bisitatuko dute, erakusketa egiten ari den pertsonak bere gaitasunak azalduko ditu eta bisitatzen duenak baten bat trukatu nahi duen ikusiko du. Tarte baten ondoren, rolak aldatuko dituzte. Azkenik, trukatu ditudan gaitasunak neurekin eramanen ditut, nigan garatzeko zer egingen dudana ikusteko. <p>Amaiera</p> <p>Biribilean eserita:</p> <ul style="list-style-type: none"> Txartelak eta truke bakoitzaren zergatia azaltzea. Talde gogoeta, galderen laguntzarekin. Txartel berrietako bat aukeratzea eta konpromiso errubrika bat egitea. <p><i>* Hiru aste geroago errubrika berrikustea.</i></p>
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Autoaurkikuntza eta bizi proiektu, dohain eta gaitasun indibidualak ikuspuntu emozionaletik osasungarria den moduan kudeatzeko gaitasuna garatzea. Gure parekoen taldearekin komunikatzeko abileziak eta abilezia enpatikoak trebatzea, besteak maitasunezko begirada batetik aurkituz.

Zer

eta zertarako?

Espazio bat diseinatuko dugu, erakusketa moduan, gure dohainak eta gaitasunak erakusteko, taldearekin haietaz hitz egiteko eta trukatzeko.

Norberaren gaitasunekiko eta munduan dugun zereginarekiko maitasunezko begirada bat sustatuko dugu, gure ikaskideekin tratu onean, elkarlaneko ikas-kuntzan eta erantzukizun ekosozialean oinarrituta sortu eta elkarrekin sortu ahal izateko.

Metodologia

HASIERA

Lehen zatian, ikasle bakoitzak bost txartela sortu beharko ditu: haien txartel trukagarriak izanen dira. Horretarako, kartoi meheak eta zenbait koloretako errotuladoreak beharko dituzte. Jardueraren zati honetan, ikasleek trukatzeko txartelak arretaz eta kontuz egitean kontzentratu beharko dute; izan ere, txartelok haien gaitasunak eta bai taldeari bai munduari egiten ahal dieten ekarpena irudikatuko dituzte.

Gainera, besteei erakutsiko dizkiete. Tarte bat utziko da taldearekin partekatu nahi dituzten dohainez eta gaitasunez pentsatzeko eta txartel banatan idazteko, bost eduki arte. Jardueraren zati honetan, erakusketaren izena eramanen duen kartel bat ere sortuko dute. Izen horrek bost txartel trukagarrietan idatzita dauden ezaugarri guztiak irudikatu beharko ditu.

GARAPENA

Ikasle bakoitzak bere idazmahaia dekoratuko du, bai sortu duen kartela bai txartel trukagarriak ikusgai jartzeko stand erakargarri bat egiteko. Esanen diegu museo batean beren dohainak eta gaitasunak ikusgai jarriko dituztela imajinatu behar dutela.

Denek espazioa egokitzen amaitu dutenean, truke jolasa hasiko da. Horretarako, taldea bitan banatuko da. Batzuek erakusketetan beren txartelak eskainiko dituzte, eta besteek erakusketak bisitatuko dituzte. Erakusketa egiten ari diren ikasleak beren idazmahaietan geldituko dira, bisitarien zain. Bisitariak besteen ikasmahaietan zehar ibiliko dira, zer daukaten ikusiko dute eta bientzat interesgarriak diren trukeak egiten saiatuko dira. Adibidez, nire txartelak "entzuteko gaitasuna" badio eta ikasmahai batean "sormena" dion txartel bat aurkitzen badut, pertsona horrekin hitz egiten has naiteke, eta txartelak trukatzeari interesatzen zaion galdetu. Horrela, sinbolikoki, nik aurrerantzean nire sormena garatzeko lan egiten dut, eta besteak, entzuteko gaitasuna garatzeko, biok ados egonez gero. Jolasaren erdian rolak aldatuko dituzte: erakusketa egin duten pertsonak bisitari bihurtuko dira eta alderantziz.

AMAIERA

Biribil orokorrera itzuliko dira eta bakoitzak jolasaren amaieran dauzkan txartelak eramanen ditu berekin. Bakoitzak dauzkan txartelak, egin dituen trukeak eta horien zergatia azalduko dizkio taldeari.

Ondoren, taldean jarduerari buruzko gogoeta egingen dugu, galdera hauen inguruan:

- **Nola sentiarazi nau neure espazio fisikoa sortzeak, nire dohain eta gaitasunekin?**
- **Atsegina gertatu zait ikaskideekin taldeari egiten ahal diodan ekarpenaz hitz egitea?**
- **Nola sentitu naiz txartelak trukatzean?**
- **Uste dut nire ikaskideek hazten eta garatzen laguntzen ahal didaten gaitasunak dituztela?**
- **Nire gaitasunak ikaskideekin analizatu ondoren, zer ekarpen egiten ahal diot taldeari, nire ustez? Eta nire inguruneari?**
- **Nola integra nintzake ikaskideekin trukatu ditudan gaitasunetako batzuk, gaitasunok neureganatzeko? Posible litzateke haiekin hitz egitea eta denon artean gaitasun horiek garatzea, elkarrekin hazteko.**

Gogoeta amaitzeko, honako hau proposatuko zaie:

Trukatutako txartel guztietatik bat bakarrik aukeratuko dute, gehien behar dutena, komeni zaiena edo garatu nahi dutena.

Ondoren, errubrika bat prestatuko dute eta dohain edo gaitasun hori garatzearekin zerikusia duten jarrera eta ekintza zehatzak idatziko dituzte.

Hiru aste geroago (21 egun behar dira errazak diren aztura berriak garatzeko; konplexuek denbora luzeagoa eskatzen dute), ikasgelan gogoeta egingen dugu, zer alderdi eta zer neurritan garatu dituzten behatzeko eta ebaluatzeko (0: batere ez; 1: gutxi; 2: nahiko; 3: asko). Progresioa aldizka berrikusten ahal da, eta zer aurrerapen izan den ikusi...

IRAUPENA: 15 minutu hasierarako. 30 minutu garapenerako. 15 minutu amaierarako. Ordubete, gutxi gorabehera.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Koloretako kartoi meheak.



Koloretako errotuladoreak.



Guraizeak.

Ikasmahaia (edo, bestela, denda antolatzeko espazio indibidual bat).

Informazio osagarria

Jarduera garatzean, komeni da denbora mugatzea, ikasle guztiek bi roletan aritzeko astia izan dezaten. Gomendatzen da pertsonaia bakoitzerako hamabost minutu ematea eta role playingean aritu bitartean taldeari zenbat denbora daukaten oroitaraztea.

ITURRIA: jarduera hau denda magiko deritzon jolasean inspiratuta dago. Oraingoan, interaktiboagoa izateko eta dohainez eta gaitasunez bai banaka bai taldean gogoeta egin ahal izateko birdiseinatu nahi izan dugu. Salerosketa kontzeptuaren ordeztu museo hautatu dugu, trukea eta talde lankidetzaren denoi ikasteko eta hazteko balio digun sormenezko giza gaitasun altruista moduan irudikatzen.

**3. eta 4.
Mailak**



Kapela magikoa

MUNDUARI EGITEN DIODAN
EKARPENEA

*“Zuziak daramatenek besteei
pasatuko dizkiete”.*

Platón

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Kontakizunaren sorkuntza kolektiboa eta antzerki inprobisazioa.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Bakoitzaren irudimena, sortzeko gaitasuna eta berezko adierazgarritasuna garatzea, zertan diren trebeak eta munduari zer eskaini nahi lioketen jakiteko argibideak ematen ahal dizkieten talentuak eta gaitasunak berez sor daitezen.
SEKUENTZIA	<p>Hasiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 papertxotan 4 hitz idazteko eta tolesteko agintzea. - Kapela magikoa pasatzea eta hitzak sartzea. - Ikasgelatik paseatzen hastea, hondoko musikarekin, ikaskideei begira. - Irakasleak 10 papertxo aterako ditu eta hitzak arbelean idatziko ditu. - Lehen hitzarekin istorio bat hasiko du. - Kontakizun kolektibo bat sortzea (ikusi jarraibideak). <p>Garapena</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 pertsonako taldeak egitea eta bakoitzak bi hitz ateratzea. - Gehienez ere bi orriko kontakizun kolektibo bat sortzea, “Munduan dudak lekua” izenburuarekin. <p>Amaiera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontakizun guztiak irakurtzea edo antzezteak. - Amaierako talde gogoeta, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> - Talde komunikaziorako estrategia eta abilezia positiboak eskuratzea. - Parekoen arteko tratua onartzea.

Hasi aurretik...

Taldeek eskuarki oso ongi erantzuten diote jarduera honi, dinamikoa eta dibertigarria delako eta alderdi anitz lantzeko balio duelako. Bi saiotan egiten ahal dugu, taldeei istorioak sortzeko eta antzezteko denbora gehiago emate aldera.

Ariketa honetan ipuinen eta ideien narratiba kolektiboa lantzen da. Helburua da gure pentsamendua lankidetzaz eta sormenaz egituratzen ikastea, gure ikaskideekin konektatzen gaituzten eta taldean sortzeko gaitasuna duen talde kohe-sionatu baten kideak garela sentiarazten diguten dinamika dibertigarrien bidez. Iturria: jarduera hau antzerki inprobisazioko teknikan inspiratuta dago; horren bidez, istorioak taldean narratzen dira ikusleek ikuskizunean sartzean kutxa batean proposatzen dituzten hitzen inguruan inprobisatuz eta, aldi berean, jokatuz.

Teknika horren bitartez, ikusleek aktoreen irudimenean zehar bidaiatzen dute eta istorio bakarrean mundu askotan barrena ibiltzen dira.

Psikodraman eta antzerki sozialean ere antzeko teknikak erabiltzen dira. Gestalt terapian ere bai, zenbait bertsiotan. Teknika horrekin egindako lan indibidualaren bertsio bat ikusteko, **Loretta Cornejo** psikoterapeutaren "Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes" liburua irakurtzen ahal dugu.

Zer eta zertarako?

Dinamika honek sormena eta irudimena indartzen ditu, kontakizunen sorkuntza kolektiboaren eta antzerki inprobisazioaren bidez.

Halaber, bakoitzaren irudimena, sortzeko gaitasuna eta berezko adierazgarritasuna garatzen ditu, zertan diren trebeak eta munduari zer eskaini nahi lioketen jakiteko argibideak ematen ahal dizkieten talentuak eta gaitasunak berez sor daitezen.

Talde komunikaziorako estrategia eta abilezia positiboak eskuratuko ditugu eta parekoen arteko tratua ona sustatuko dugu.

Metodologia

HASIERA

Parte hartzaileei eskatuko diegu lau papertxotan hitz bana idazteko eta tolesteko. Ondoren, kapela magikoan sartu, eta barruan nahasiko dituzte. Altxatu, eta erdiko biribilean ibiliko dira, haien albotik pasatzen diren ikaskideen begietan begiratzen saiatuz. Asmoa da denak espazioan ongi banatuta egotea.

Beroketarako iradokitako musika edo antzekoak erabiltzen ahal ditugu:

<https://www.youtube.com/watch?v=N7m86aMNjIQ>

Jarduerako irakasleak 10 papertxo aterako ditu kapelatik, ausaz. Arbelean idatziko ditu, irteten diren hurrenkeran.

Taldeak gelan mugitzen jarraituko du. Hitzak arbelean idatzi eta gero, idatzitako lehenengoarekin kontakizun bat hasiko du. Hitza aipatutakoan, une horretan hurbilen duen pertsonari emanen dio txanda. Horretarako, legatua pasatzeko balio duen objektu bat erabiliko dugu, ahal bada makila edo antzeko zerbait. Arbeleko lehen hitza "gazela" bada, makila daukan lehen pertsonak honen moduko esaldi bat esanez hasi beharko du: "Bazen behin gazela txiki bat...".

Arbeleko hitza aipatzen duen unean, bidean gurutzatzen duen pertsonari eman beharko dio makila, eta hark ipuinarekin jarraituko du, zerrendako hurrengo hitza sartzeko konponduko da eta, orduan, makila hurrengo pertsonari pasatuko dio. Horrela, idatzitako hamar hitzak hurrenkeran erabiliz inprobisatutako ipuin bat eraikiko da. Makila suertatzen zaion azken pertsona istorioari amaiera emateko arduraduna izanen da.

Azkartasuna garrantzitsua da inprobisatutako narratibarako; beraz, makila arin pasatu behar da pertsona batetik bestera. Norbait blokeatuta gelditzen bada eta ez badaki zer esan, beste bati emanen dio makila, narrazioa gelditu ez dadin.

GARAPENA

Bosteko taldetan banatuko gara. Taldeko kide bakoitzak bi papertxo aterako ditu kapela magikotik, eta, hamar hitz horiekin, taldeak kontakizun kolektibo bat asmatuko du. Baldintza bakarra da kontakizunean hamar hitzak agertzea eta kontakizunak bi folio aurpegi bakarrik hartzea. Gainera, talde guztiek "Munduan dudan lekua" izenburua eman beharko diote ipuinari.

AMAIERA

Ipuinak idatzi ondoren, talde bakoitzak bere kontakizun kolektiboa ozenki irakurri beharko du. Jardueraren atal hau bai narratuta bai antzerkitxo moduan antzeztuta egiten ahal da. Ondoren, talde orokorrarekin gogoeta komun bat partekatuko da, galdera hauekin gidatuta:

- **Nola sentitu gara taldean?**
- **Zer emozio sentitu dugu hitz egiteko txanda heldu zaigunean?**
- **Sentimendu positiboak ala negatiboak sortzen dizkigu ikaskideen aurrean hitz egiteak?**

- Erraza ala zaila izan da baterako kontakizun bat sortzean ados jartzea?
- Zer toki bete dugu taldean?
- Atsegingarria gertatu zaigu taldean lan egitea?

IRAUPENA: Jarduerak ordubete irauten du. 10 minutu lehen atalerako. 20 minutu bigarren atalerako. 30 minutu hirugarren atalerako.

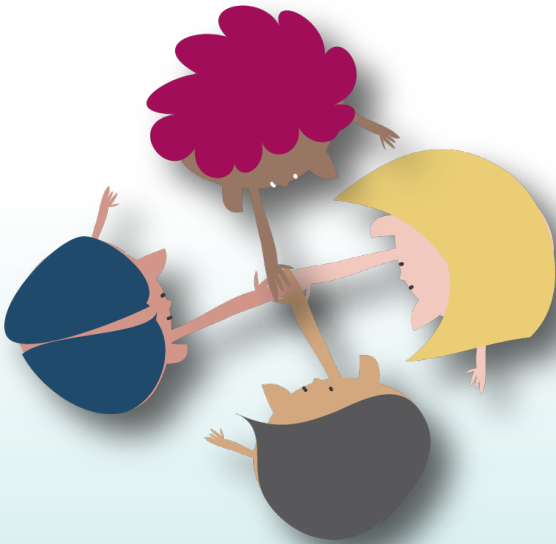
BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Papertxoak uzteko kapela (bestela, beste gauza bat erabiltzen ahal da, hala nola kutxa bat, poto bat, loreontzi bat, etab., baina sinbologiagatik kapela erabiltzea gomendatzen da).



Makila bat (era berean, horren orde hodi bat edo txanda elkarri emateko baliagarria izan daitekeen beste edozer erabiltzen ahal da).

Arbela bat, erabiliko ditugun hitz guztiak idazteko.



Talde lana asmatu

SORTZEA ETA ELKARREKIN SORTZEN IKASTEA

“Lidergoak ez dauka zerikusirik besteak kontrolatzearekin, baizik eta helburu komun bat eraikitze aldera elkarlanean aritzeko limurtzeko artearekin”.

Daniel Goleman

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Talde lanerako estilo diferenteak eta lidergo mota desberdinak ikertzea, arakatzeko jolas gisa..
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Boterearen eta boterea erabiltzeko forma desberdinak analizatzea. • Norbait agintea erabiltzen saiatzen den egoeretan sortzen diren sentimenduak eta erreakzioak behatzea. • Talde kohesioa eta talde lana sustatzea. • Talde nortasuna eta taldeko kide bakoitzak betetzen duen eginkizuna zehaztea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Taldeari Daniel Golemanek lidergoari buruz garatutako teoriak azaltzea (ikusi informazio gehigarria).
	Garapena - 5 pertsonako taldeak egitea eta estiloak lantzeko egoera hipotetiko bat planteatzea (ikusi dinamika). - Iradokitako egoera hipotetikoan oinarritutako proposamena garatzea.
	Amaiera - Talde bakoitzak planteaturiko egoera hipotetikoan oinarrituta egin duen proposamena azalduko du. - Amaierako talde gogoeta, galderen laguntzarekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Norberaren eta taldearen autoezagutza, talde rolen eta haien ondorio emozionalen autokontzientzia eta taldeko kide garelako sentimendua garatzea. - Motibatze edo taldeak motibatze abileziak trebatzea, baita helburuetara bideratuta dauden norberaren eta taldearen jokabideen autorregulazioa ere..

Zer eta zertarako?

Jarduera honetan, talde lanerako estilo diferenteak eta lidergo mota desberdinak ikertuko ditugu, arakatzeko jolas gisa.

Gaitasun gisa, norberaren eta taldearen autoezagutza, talde rolen eta haien ondorio emozionalen autokontzientzia eta taldeko kide garelako sentimendua garatuko ditugu. Motibatze edo taldeak motibatze abileziak trebatuko ditugu, baita helburuetara bideratuta dauden norberaren eta taldearen jokabideen autorregulazioa ere.

Metodologia

Jolas batean arituko gara eta, horren bidez, boterearen eta boterea erabiltzeko forma desberdinak analizatuko ditugu. Norbait agintea erabiltzen saiatzen den egoeretan sortzen ditugun sentimenduak eta erreakzioak behatzen ahalko ditugu.

Talde lanaren formetako batzuk eta bakoitzak dakartzan emaitzak analizatzeko aukera izanen dugu, bai errendimenduari dagokionez, bai talde kohesioari eta konexioari dagokienez.

Jarduera honen bitartez, talde gogoeta bat sortuko dugu talde gisa hobeki orientatzeko eta talde nortasuna eta taldeko kide bakoitzak betetzen duen eginkizuna zehazteko helburuarekin. Halaber, pertsonen arteko konexioekin eta bakoitzak bere taldean betetzen duen eginkizunarekin lan egingen dugu.

Daniel Golemanek lidergoari buruz garatu zituen teoriak aztertuko ditugu, konzeptu horiek adimen emozionalaren ikuspegitik analizatu baitzituen.

HASIERA

Taldearen aurrean lidergoari buruzko Daniel Golemanen teoriak azalduko ditugu, laburki (informazio gehiago eskuratzeko, ikusi informazio gehigarriaren apartatua). Egile horren arabera, lidergo estiloak sei taldetan sailka daitezke, hain zuzen ere:

- 1. Hertsagarria edo autoritarioa.** Agintzen eta manatzen duen lider mota da. "Hemen nik esaten dudana egiten da" dioena.
- 2. Demokratikoa.** Liderrak erabakiak hartzeko taldeko beste kideei kontsulta egiten die eta denak kontuan hartzen saiatzen da, gaitasunen aniztasuna aintzat hartuta.
- 3. Afiliatiboa.** Pertsonak eta haien emozioak lehentasuna eta garrantzitsuena direla uste duen lider mota da. Taldearen ongizatea beste guztiari gailentzen zaio.

- 4. Ameslaria edo orientatzailea.** Taldeak jarraitu behar dion norabidea ikusi, markatu eta besteak hori lortzeko motibatzen dituen lider mota da. Helburuak argi ikusten ditu eta besteak erdiestera animatzen ditu.
- 5. Prestatzailea.** Lider mota hau bere taldea osatzen duten pertsonen gaitasunak garatzean ardatzen da eta kide bakoitzaren hazkunde pertsonalari eta profesionalari ematen dio lehentasuna.
- 6. Eredugarria.** Liderra oso hertsia eta zorrotza da, oso jarraibide zehatzak eman, eta oso zeregin xeheak agintzen ditu, bikaintasuna helburu duelako.

Jardueraren puntu honetan, esteka hau kontsultatzen ahal dugu, informazio garatuagoa jasotzen duelako:

<https://www.psicologia-online.com/estilos-de-liderazgo-segun-goleman-4269.html>

Era berean, lidergo estiloak azaltzeko baliabide gisa, YouTube-ko esteka hau erabiltzen ahal dugu, Juego de Tronos telesaileko pertsonaien adibideak jartzen baititu **Daniel Golemanen** araberrako sei lidergo estiloak argitzeko.

<https://www.youtube.com/watch?v=mczlArn03ks&t=371s>

GARAPENA

Ikasleei bost pertsonako taldetan banatzeko eskatuko diegu. Taldeei egoera hipotetiko hau planteatuko diegu:

“Institutuko patioan azoka txiki bat prestatzeko antolatuko gara. Lortzen ditugun mozkinak iheslarien esparru baterako funtsak biltzen ari den proiektu bati emanen dizkiegu. Azoka txikia ahalik eta jende gehien etortzeko antolatu behar dugu eta astebeteko epea daukagu biltzen ditugun funtsak emateko”.

Talde bakoitzak aipatutako lidergo estiloei buruz gogoeta egingen du eta, denen artean, bat aukeratu beharko du, egoera hori ebazteko egokiena iruditzen zaiona.

Ondoren, aukeratu beharko dute nor izanen den liderra eta nola banatuko dituzten elkarren artean azoka egin ahal izateko zereginak.

Talde bakoitzak zehatz-mehatz planifikatu beharko du nola egingen duten azoka: zer salduko duten, nola antolatuko duten espazioa, nor arduratuko den auzoan iragartzeaz, nor arduratuko den kontabilitateaz, etab.

Alderdi horiek guztiak zehaztuko dituzte, gero besteei azaltzeko.

AMAIERA

Talde bakoitzak, txandaka, bere proposamena besteei aurkeztuko die.

Azalduko dute zein lidergo mota aukeratu duten eta zergatik, eta ondoren aurkeztuko dute nola antolatu duten funtsak biltzeko azoka.

Talde guztiek beren ekarpena egin dutenean, jarduerari buruzko talde gogoeta egingen dugu:

- **Badago talde gehienek aukeratu duten lidergo estilorik, beste lidergo estiloekin erkatuta?**
- **Estiloetako zein iruditzen zaizue oro har eraginkorrena?**
- **Bururatzen zaizue eguneroko bizitzako (adibidez, institutuko, etxeko, parte hartzen duzuen kirol talde bateko eta abarretako) adibiderik lidergo estiloei buruz?**
- **Zuen ustez, nola sentitzen ote da liderra kasu bakoitzean?**
- **Eta taldeko beste pertsonak?**

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

Informazio osagarria

Irakasleari komenigarria iruditzen bazaio gaien sakontzea, esteka hauetan erlazioatutako informazioa aurkitzen ahal du:

Lidergo estiloei buruzko artikulua, **Daniel Golemanek** idatzia:

<http://ecob.scienceontheweb.net/liderazgo1.pdf>

Daniel Golemanen lidergo estiloen laburpena:

<https://www.psicologia-online.com/estilos-de-liderazgo-segun-goleman-4269.html>



Asmatu nor den haurtxo hori

BIZITZAN ZEHAR HAZTEA

“Haurtzaroan infinituz inguratuta gaude”.

Javier Sanz

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Haurtzaroko argazkiez eginiko jolas baten bidez beren barruko haurrarekin konektatuko dute.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Barruko haurrarekin samurtasunez eta maitasunez konektatzea. • Intuizioa trebatzea. • Irudimenarekin eta dibertsioarekin konektatzea. • Ikaskideen begietatik norberaren haurtzarora bidaiatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera <ul style="list-style-type: none"> - Biribilean esertzea, argazkia ahoz behera jarrita. - Argazki guztiak nahastea. - Neska-mutilek argazki bana hartuko dute, ausaz.
	Garapena <ul style="list-style-type: none"> - Argazkia laguntzeko galderekin analizatzea. - Biribil batean argazkia erakustea, galderei erantzutea eta haren ustez nor den esatea, argazkiko pertsonaren nortasuna “ezkutatuta” geldituko delako.
	Amaiera <ul style="list-style-type: none"> - Biribilean argazkia banan-banan erakustea. - Kasuan kasuko pertsona altxatu, bere argazkia jaso eta aurpegiaren alboan jarriko du. - Taldeak haren hazkundera eta bilakaera errespetuz behatuko ditu. - Talde gogoeta, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Parekoen arteko tratua ona eta barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatuko ditugu.

Zer eta zertarako?

Jarduera hau geure barruko haurrarekin samurtasunez eta maitasunez konektatzeko gonbidapena da; horretarako, gure haurtzaroko argazkiekin jolas bat egingen dugu, zeinean ikaskideek zeregin garrantzitsu bat izanen duten.

Parekoen arteko tratu ona eta barnekotasunaren eta alderdi emozionalen zaintza sustatzen dituzten gaitasun sozial eta afektiboak trebatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Ikasle bakoitzak haurtxoak ziren garaiko argazki bat eraman behar dute eskolara, ahal bada beren bizitzako lehen urtekoa.

Garrantzitsua da taldeko inori ez erakustea; jarduera hasi baino lehen ezkutatuta edukiko du.

Biribil orokor bat eratuko da, eta ikasle bakoitzak bere argazkia erdialdean jarriko du, ahoz behera. Denak nahasiko dira, inork ezin izateko jakin norena den bakoitza. Ondoren, neska-mutilek argazki bana hartuko dute, ausaz.

GARAPENA

Pertsona bakoitzak intuizioz analizatuko du suertatu zaion argazkia, galdera hauek kontuan hartuta (1. eranskina):

- **Zer emozio transmititzen digu argazkiko haurtxoak?**
- **Nola imajinatzen dugu haur hori txikitan?**
- **Nola imajinatzen dugu pertsona hori nerabezaroan?**
- **Zer jolasetan aritzea gustatuko zitzaien?**
- **Saiatu haurtxoaren hiru bertute imajinatzen.**
- **Azkenik, saiatu asmatzen nor den.**

Hurrenkeran, biribilean, suertatu zaigun argazkia erakutsi, eta taldearen aurrean galderak ozenki erantzunen ditugu. Interesgarria da azpimarratzea jarduera hau dibertigarria eta irudimenezkoa dela, kontuan hartuta asmatzeko jolasa dela eta, aldi berean, gure intuiziora eta ikaskideen begietatik geure haurtzarora bidaiatzeko aukera emanen digula.

Argazkiko irudia dagokion pertsonaren nortasunak ezkutuan gelditu beharko du jardueraren hirugarren atalera arte; orduan ezagutaraziko da nor den.

AMAIERA

Beste txanda bat hasiko da eta, bertan, bakoitzak ausaz aukeratu duen argazkia erakutsiko du eta taldeari oroitaraziko dio haren ustez nor den. Argazkiaren jabeak une horretan agertu, eta haurtxoa zen garaiko argazkia hartu beharko du. Taldeari erakutsiko dio, aurpegitik hurbil jarriz, taldeak haren hazkundera eta bilakaera ikusi ahal izan dezan (jardueraren atal honek taldean barre eginarazi, eta nolabaiteko herabetasuna sortu ohi du, baina onuragarria da atala burutzera animatzea).

Ikasleei eskatuko diegu haurtxoak ziren garaiko beraien argazkia minutu batzuez behatzea eta zer sentitzen ari diren hautematen saiatzea.

Argazkiak ezagutzeko txanda bukatutakoan, jarduerari amaiera emateko, taldeari gogoetarako galdera hauek botako dizkiogu (2. eranskina).

- **Nola sentitu naiz haurtxo ezezagunaren argazkia behatzean eta haren ezaugarriak eta bertuteak imajinatzen saiatzean?**
- **Nola sentitu naiz nitaz haurtxoa nintzenean hitz egin dutenean? Nitaz egin duten deskribapena nintzen haurtxoaren antzekoa zen?**
- **Zer sentimendu sortu dit haurtxoa nintzen garaiko nire argazkia behatzeak?**
- **Nire barruko haurtxoari (haurtxoaren argazkiari) esaldiren bat esaten ahalko banio, zein litzateke?**

IRAUPENA: Jarduera gutxi gorabehera ordubete irauteko prestatuta dago. 10 minutu lehen atalerako. 20 minutu hirugarren atalerako. 30 minutu hirugarren atalerako.

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Ikasleen argazki bana, haien bizitzako lehen urtekoa.

Gogoetarako galderak (1. eranskina eta 2. eranskina)

Informazio osagarria

ITURRIA: Teampedia elkarlaneko entziklopediako baliabideetan inspiratutako eta hortik egokitutako jarduera.

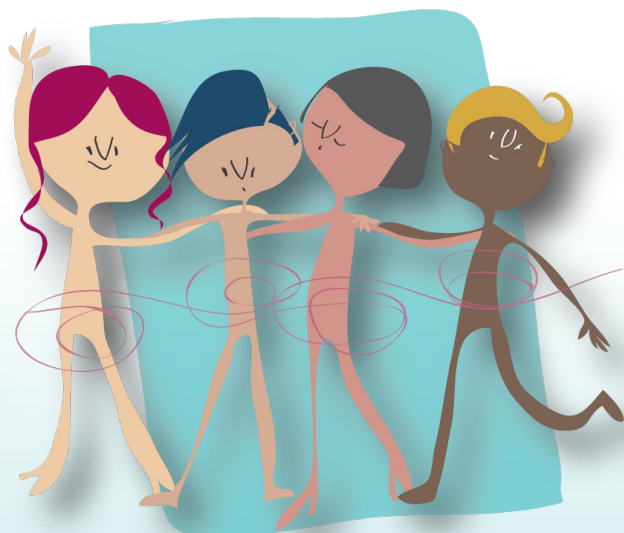
https://www.teampedia.net/wiki/Main_Page

I.eranskina

- 1.** Zer emozio transmititzen digu argazkiko haurtxoak?
- 2.** Nola imajinatzen dugu haur hori txikitan?
- 3.** Zer jolasetan aritzea gustatuko zitzaion?
- 4.** Nola imajinatzen dugu pertsona hori nerabezaroan?
- 5.** Saiatu haurtxoaren hiru bertute imajinatzen.
- 6.** Azkenik, saiatu asmatzen nor den.

2.eranskina

- 1.** Nola sentitu naiz haurtxo ezezagunaren argazia behatzean eta haren ezaugarriak eta bertuteak imajinatzen saiatzean?
- 2.** Nola sentitu naiz nitaz haurtxoa nintzenean hitz egin dutenean? Nitaz egin duten deskribapena nintzen haurtxoaren antzekoa zen?
- 3.** Zer sentimendu sortu dit haurtxoa nintzen garaiko nire argazia behatzeak?
- 4.** Nire barruko haurtxoari (haurtxoaren argazkiari) esaldiren bat esaten ahalko banio, zein litzateke?



Utzi kulunkatzen

MUNDUARI EGITEN DIODAN EKARPENA

“Maitasunik gabe, gizateria ezin izanen litzateke beste egun batez existitu”.

Erich Fromm

IKASMAILA	3.a eta 4.a
DINAMIKAREN LABURPENA	Talde euspeneko ariketa fisikoa, konfiantza esperimentatzeko.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Banakako eta taldeko konfiantzaren kontzeptua taldean trebatzea.
SEKUENTZIA	Hasiera - Konfiantzaren esanahiari buruzko talde galdera eta ideia zaparrada.
	Garapena - Ikasgela 8 kideko taldetan banatzea. - Konfiantzazko jolasa egitea (ikus jarraibideak).
	Amaiera - Taldeari eskerrak emateko egintza. - Arbelean idatzitako hitzen irakurketa. - Talde gogoeta, laguntzeko galderekin.
LANTZEN DIREN GAITASUNAK	- Parekoen taldean konfiantza eta tratua onartzea. - Ikuspuntu emozionaletik oihartzuna duten harreman eta komunikazio estrategiak eta trebetasunak, hala nola entzute aktiboa eta empatia, trebatzea.

Hasi aurretik...

Komeni da jakitea jardueraren garapena erraza bada ere konfiantzazko egintza bat eskatzen diola biribilaren erdialdean dagoenari, eta erantzukizunezko egintza bat eusten dion taldeari. Hasi baino lehen, ikasleei hori oroitaraziko diegu eta parte hartzeko prest dauden erabakitzen utziko diegu. Era berean, erdian dagoen pertsonak edozein unetan jarduera geldiarazi nahi badu, ikaskideei esanen die eta berehala geldituko da.

Zer

eta zertarako?

Konfiantzaren kontzeptua taldean trebatuko dugu eta talde euspeneko ariketa fisiko baten bidez esperimentatuko dugu.

Jolas jarduera honen bitartez, parekoen taldean gaitasun sozioemozionalak, hala nola konfiantza eta tratu ona, areagotuko ditugu.

Ikuspuntu emozionaletik oihartzuna duten harreman eta komunikazio estrategiak eta trebetasunak, hala nola entzute aktiboa eta enpatia, trebatuko ditugu.

Metodologia

HASIERA

Saioa hasteko, galdera hau egingen diogu taldeari: **zer da konfiantza?**

Idea zaparrada bat planteatuko diegu taldearekiko konfiantza zeri deritzogun ikusteko. Bakoitzak azkar esan beharko du zer hitz lotzen duen konfiantzaren kontzeptuarekin.

Taldeko kide bat aukeratuko dugu arbelera irteteko eta emaitzak kontzeptuen zerrenda gisa idazteko.

GARAPENA

Taldeari azalduko diogu konfiantza eta erantzukizuna sustatzeko jolas batean arituko garela.

Zortzi pertsonako taldeak egingen ditugu.

Talde bakoitzak biribil bat osatu, eta kideek elkarri eskutik helduko diote. Taldea osatzen duen pertsonetako bat biribilean sartu, besoak bularraren aurrean gurutatu, eta begiak itxiko ditu.

Gainerako zazpi pertsonen artean, erdian dagoen pertsonari leunki helduko diote, bi eskuez. Kanpoko biribila osatzen dutenek ongi bermatuko dute gorputza, oin bat bestearen aurrean jarriz. Ikaskideak erdiko pertsonari heltzen ari

zaizkionean, erdikoak bere pisua ikaskideen gainean erortzen utziko du, gorputza lasaituz.

Biribileko zazpi pertsonak emeki kulunkatuko dute, leuntasunez, denen artean zabukatuko balute bezala. Pixkanaka, gero eta biribil handiagoa egingen dute. Ikasleei oroitaraziko diegu mugimenduetan ardura eta leuntasuna gorde behar dituztela, ikaskideari eusteko egiten duten indarrean eta presioan une oro arreta jarritz. Asmoa da erdialdeko pertsona une oro eroso eta lasai egotea, kulunkatzen. Sentsazio atsegina transmititu beharko diote, segurtasunezkoa.

Biribila gero eta pixka bat handiagoa egingen denez, erdian dagoen pertsonaren kulunka gero eta handiagoa izanen da. Minutu batzuk jarraituko dugu kulunkarekin (bi edo hiru minutu nahikoak dira).

Gutxi gorabeherako denbora hori igarotakoan, kulunka geldituko dugu eta biribila pixkanaka txikituko dugu, hasierako lekura itzuli arte. Biribilaren barruko pertsonak dinamika egitean nola sentitu den azalduko die ikaskideei. Ondoren, ozenki esanen die: "Eskerrik asko eusteagatik, eskerrik asko talde gisa besarkatzeagatik". Taldeak erantzunen dio: "Eskerrik asko zuri fidatzeagatik".

Jarraian, biribileko beste pertsona batekin trukatu du lekua: hura erdian jarriko da eta berriro hasiko gara. Talde bakoitzeko kide guztiak biribilaren erdialdetik pasatu arte errepikatuko da ekintza.

AMAIERA

Biribil orokorrean, irakasleak taldeari eskerrak emanen dizkio parte hartzeagatik. Jarraian, lehenago arbelean konfiantzaren kontzeptuari dagokionez idatzi dituzten hitzak ozenki irakurriko ditu.

Jarduera garatzean nola sentitu diren talde gogoeta bat egitea proposatzen da. Hona hemen gogoeta gidatzen ahal duten galderetako batzuk (1. eranskina):

- **Nola sentitu gara biribilaren barruan egotean? Arbeleko zer hitzek irudikatzen du sentimendu hori? Arbelean ez badago, zer hitz gehitu genezake?**
- **Erraza ala zaila izan da taldeari ni eusten uztea?**
- **Nola sentitu gara ikaskideari heltzean? Arbeleko zer hitzek irudikatzen du sentimendu hori? Arbelean ez badago, zer hitz gehitu genezake?**
- **Zer roletan sentitu gara lasaien?**
- **Uste dugu eguneroko bizitzan taldean antzeko egoerak bizitzen ditugula?**

- Talde gisa, beharrezkoa iruditzen zaizue taldeko kideei eusten eta besarkatzen ikastea?
- Sentitzen dugu taldeak guri eustea, gu zaintzea eta besarkatzea behar dugula, batzuetan?
- Bururatzen zaizue azken bi galderetarako adibiderik?
- Zer egoeratan?
- Zer ekartzen digu emateak eta zer ekartzen digu jasotzeak?

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

BEHAR DIREN BALIABIDEAK:

Talde gogoetarako galderak (1. eranskina).

Informazio osagarria

ITURRIA: Prodemuk, Fundación de la Familiak, Fundación Integrag eta UNICEFek egindako "¿Te suena familiar? Dinámicas y juegos" (2003) eskuliburuko "konfiantzaren txanda" jardueran oinarrituta.

Hemendik berreskuratuta: <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/suena-familiar-juegos.aspx>

Eranskina

- 1.** Nola sentitu gara biribilaren barruan egotean? Arbeleko zer hitzek irudikatzen du sentimendu hori? Arbelean ez badago, zer hitz gehitu genezake?
- 2.** Erraza ala zaila izan da taldeari ni eusten uztea?
- 3.** Nola sentitu gara ikaskideari heltzean? Arbeleko zer hitzek irudikatzen du sentimendu hori? Arbelean ez badago, zer hitz gehitu genezake?
- 4.** Zer roletan sentitu gara lasaien?
- 5.** Uste dugu eguneroko bizitzan taldean antzeko egoerak bizitzen ditugula?
- 6.** Talde gisa, beharrezkoa iruditzen zaizue taldeko kideei eusten eta besarkatzen ikastea?
- 7.** Sentitzen dugu taldeak guri eustea, gu zaintzea eta besarkatzea behar dugula, batzuetan?
- 8.** Zer egoeratan?
- 9.** Zer ekartzen digu emateak eta zer ekartzen digu jasotzeak?

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>