

EMOZIOZ

EMOZIO



Eibarko Irale

R300

2018-2019 ikasturtea

Bigarren txanda

Egileak:

Iosu Guinea Aguirre

Itziar Larrinaga Mandaluniz

Saioa Uskola Ibarluzea

AURKIBIDEA

SARRERA	2
EMOZIOAK IDENTIFIKATZEA	
- EMOZIOAK ANTZEZTEA ETA ANTZEMATEA	8
- EGUZKIA	16
- EMOZIOAK EZAGUTZEA	18
- NOLA SENTITZEN ZARA?	21
- SENTIMENDUEN DOMINOA	24
BELDURRA	
- ALMA FILM LABURRA	33
- BADAKIT BELDURRA BIDERATZEN	35
- BELDURRAREN BATZARRA ETA INKESTA	37
- MAMU BELDUR-JALEA	40
HASERREA	
- BADAKIT HASERREA BIDERATZEN.....	44
- <i>DO NOT BE ANGRY</i> BIDEOA	46
- PUXIKA	48
- HASERRE SENTITZEA	50
POZTASUNA	
- <i>HAPPY FEET</i> BIDEOA	54
- <i>KOLORETAKO IZARRAK</i> IPUINA.....	56
- POZTASUNAREN EGUNKARIA.....	58
- POZTASUNAREN ZUHAITZA	60
TRISTURA	
- BADAKIT TRISTURA BIDERATZEN.....	63
- MALKOEN KUTXA.....	65
- ZER GAIZKI IRAKURTZEN DUZUN!.....	68
- ZU EZ ZARA JOLASTUKO, TXARRA ZARELAKO.....	71
BIBLIOGRAFIA ETA WEBGRAFIA	73

SARRERA

SARRERA

Orain arte eskoletan ez zaio behar duen garrantzia eman adimen emozionalari. Horregatik, gai horri erreparatu nahi izan diogu. Izan ere, uste dugu ezinbestekoa dela ikasleekin gai hau lantzea, haien garapen integrala lortu nahi badugu.

Ikaslea bere emozioak identifikatzeko gai baldin bada eta guk emozioak kudeatzeko tresnak eta baliabideak erakusten badizkiogu, bere garapen integrala lortzeko bidea erraztuko diogu. Arazo emozionalak baldin badaude, arazo horiek arazo akademiko ere bihur daitezke, eta, alderantziz, arazo akademikoak daudenean, batzuetan, arazo emozionalak daude oinarrian.

Planteamendu horrek Heziberriren hezkuntza-eredu pedagogikoaren esparrua du abiapuntu. Asmoa da gure ikasleen esku jartzea ingurune konplexuaren eta aldakorraren eskariei erantzun egokiak emateko jakintza multzoa.

Gure proiektuaren bitartez, Heziberrrik jasotzen dituen oinarrizko zehar-konpetentzia bi landu nahi ditugu bereziki: **“Elkarbizitzarako konpetentzia”** eta **“Izaten ikasteko konpetentzia”**. Horrela bada, nahiko genuke gure ikasleek “pertsonek arteko, taldeko eta komunitateko egoeratan elkarrekikotasunez parte hartzea, eta norberari aitortutako eskubideak eta betebeharrak besteari aitortzea, norberaren zein guztion ongizaterako” (hau da, **“Elkarbizitzarako konpetentzia”**n sakontzea). Era berean, garrantzitsua iruditzen zaigu ikasleek “bizitzan zehar agertzen diren sentimendu, pentsamendu eta ekintza pertsonalez gogoeta egitea

eta haiek sendotzea edo egokitzea, haien gaineko balorazioaren arabera, bere burua etengabe hobetuz pertsona osorik errealizatzeko” (“**Izaten ikasteko konpetentzia**” garatzea, alegia).

Heziberriko II. eranskinean, behin eta berriro errepikatzen da pertsonen garapen integrala lortzea dela hezkuntzaren helburuetako bat, eta, horretarako, ikasleak gai izan behar duela esparru eta askotariko egoeratan sortzen zaizkion sentimenduez, pentsamenduez eta ekintzez gogoeta egiteko, eta sortzen zaizkion horiek moldatzeko eta egokitzeke. Halaber, behin eta berriro aipatzen da autoerrealizazioa dela pertsonak lortu behar duena. Horretan ere bat egiten dugu bertan aipatzen denarekin: “Autorrealizaziora bideratuta dagoen hazkuntza-prozesu mugagabe horren emaitza dira: autokontzeptua garatzea (dimentsio kognitiboa), autoestimua garatzea (dimentsio afektiboa) eta autonomia edo ahalduntzea garatzea (dimentsio konatiboa)”.

Rafael Bisquerra aditua ere aintzat hartu dugu eta hark egindako lanetan jasotakoak aipatu nahi genituzke, gure ikuspegia azaltzeko (Bisquerra: 2002, 2009, 2012). Bisquerraren arabera, hezkuntza emozionalaren helburu nagusia gaitasun emozionalak garatzea da. Hezkuntza emozionala lantzeko hainbat helburu zehazten ditu eta guk hona ekarri ditugu:

- Norberaren emozioei buruzko ezagutza hobea eskuratzea.
- Besteen emozioak identifikatzea.
- Emozioak zuzen izendatzea.
- Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea.

- Emozio negatiboen ondorio kaltegarriak aurreikustea eta saihestea.
- Emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatzea.
- Jarrera positiboa izatea norberaren bizitzan.
- Pertsonen arteko harremanak hobetzea.
- Ongizate pertsonalerako eta sozialerako bizitzea.
- Trebetasun emozionalak garatzea.

Landu beharreko gaitasun emozional horien barruan Bisquerrak eta guk honako hauek azpimarratzen ditugu:

- Kontzientzia emozionala. Norberaren eta besteen emozioak ezagutzea.
- Emozioak erregulatzea. Bizitzen ditugun emozioei erantzun egokiak ematean datza. Erregulazio emozionala ezin da nahastu errepresioarekin eta erreprimitzearekin. Erregulazioa, hain zuzen, errepresioaren eta kontrol ezaren arteko oreka da.
- Autonomia emozionala. Inguruko estimuluek ez eragiteko gaitasuna izatea da (lur jota, minduta, ukituta... ez sentitzekoa). Minduta sentitu gabe sentikortasuna izatean datza. Horrek autoestimua egokia, autokonfidantza, autoefikaziaren pertzepzioa, automotibazioa eta erantzukizuna izatea dakartza. Azken finean, autonomia emozionala dependentsia emozionalaren eta desloturaren arteko oreka da.

- Trebetasun sozioemozionalak. Besteak entzutea eta enpatia izatea dira haietako batzuk.
- Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia. Ongizate pertsonala eta soziala eratzea bermatzen duten trebetasun, jarrera eta balioen multzoa da.

Gure ustez, aurreko puntuetan aipatutako trebetasunak lantzen baditugu eskolan, ikasleari gainerako edukiak eta jakintzak eskuratzen lagunduko diogu. Izan ere, bizitzako emozioei modu orekatuan, positiboan eta heldutasunez erantzuten ikastea ezinbestekoa da eskolako edukiak ikasteko. Ezinbesteko oreka hori lortzen laguntzea da guk lan honekin dugun erronka nagusia.

Erronka garrantzitsu hori aurrera eramateko, paperezko euskarrian ez ezik, euskarri digitalean ere jarri dugu eskuragarri gure proiektua, [hemen](https://iraleproiektuak.wixsite.com/website) (https://iraleproiektuak.wixsite.com/website) dago. Izan ere, uste dugu gaur egungo gizarte *teknologikoan* ezinbesteko bihurtu zaigula irakasleei baliabide digital erabilgarriak eskaintzea.

EMOZIOAK

IDENTIFIKATZEA

EMOZIOAK IDENTIFIKATZEA

EMOZIOAK ANTZEZTEA ETA ANTZEMATEA

SARRERA

Umeek garapen egokia izateko, landu egin behar dute adimen emozionala. Bizitzan topatuko dituen hainbat erronkari aurre egiteko, ez da nahikoa adimen kognitibo egokia izatea, adimen emozionala ere ondo garatua izan behar du. Horretarako, norberaren eta inguruko en emozioak eta sentimenduak ezagutzea oso garrantzitsua da. Izan ere, horrek elkarbizitza positiboa izaten lagunduko dio. Jarduera honekin oinarrizko emozio eta sentimenduak antzemango eta landuko ditu ikasleak.

HELBURUAK

- Oinarrizko sentimendu eta emozioak ezagutzea eta identifikatzea.
- Emozioak adierazten eta antzezten jakitea.
- Gelan elkarbizitza positiboa sustatzea.
- Ikasleengan kontzientzia emozionala sortzea.

BALIABIDEAK

- “Emozioak” fitxak (ikus erantsitako fitxak)

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko saio bat.

GARAPENA

Lehenik eta behin, sei emozio adierazten dituzten irudiak aterako ditu irakasleak: beldurra, haserrea, tristura, poztasuna, maitasuna eta lotsa (ikus erantsitako fitxak).

Emozioak adierazten dituzten orritxoak banatuko ditu irakasleak ikasleen artean; emozio bakoitza gelan dagoen ikasle-kopuruaren arabera errepikatuko da, gehiago gutxiago. Bakoitzari emozio bakarra adierazten duen fitxa emango dio.

Ondoren, denak batera eta aldi berean, gela osoan libre mugituz eta hitz egin gabe, egokitu zaien emozioa antzezten saiatuko dira. Horretaz gain, emozio berbera nori egokitu zaion antzeman beharko dute eta horren arabera taldeka elkartu.

Ikasle guztiek beren taldekideak aurkitzen dituztenean, jardueraren bigarren zatia hasiko da. Horretarako, borobilean eseriko dira guztiak, eta taldeka aterako dira biribilaren erdira, beren emozioa antzeztera. Ikasleek zein emozio antzezten ari diren asmatu beharko dute. Azkenik, emozio horren inguruko hausnarketa txikia egingo dute: ea norbaitek sentitu duen noizbait, zer sentitu duen...

ERANSKINAK

“EMOZIOAK” FITXAK

BELDURRA



HASERREA



TRISTURA



POZTASUNA



MAITASUNA



LOTSA



EMOZIOAK IDENTIFIKATZEA

EMOZIOEN EGUZKIA

SARRERA

Eguneroko gertaerek hainbat emozio sortzen dizkiete ikasleei, baina egoera berean guztiek ez dute gauza bera sentitzen. Oso garrantzitsua da emozio horiei guztiei izena jartzen jakitea. Izan ere, askotariko egoeretan ikasleek zer egin dezaketen jakiteko lehen urratsa da sentitzen ari direna ondo identifikatzea.

HELBURUAK

- Eguneko memento oro hainbat emozio sentitzen ditugula ohartzea.
- Egoera jakin baten aurrean pertsona guztiek ez dituztela emozio berberak sentitzen ohartzea.

BALIABIDEAK

- DIN A3 tamainako orriak
- Arkatzak eta margoak

IRAUPENA

45 minutuko saio bat.

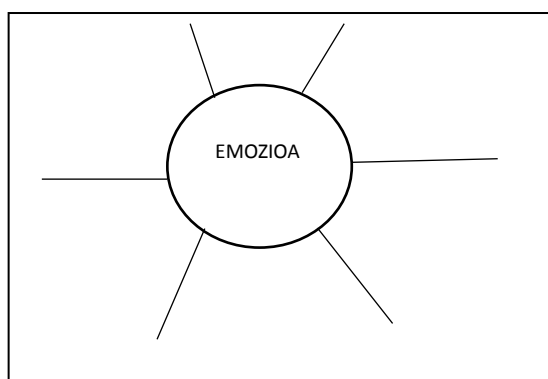
GARAPENA

Jarduera egiteko lauzpabost ikasleko taldeak osatuko ditu irakasleak. Talde bakoitzari DIN A3 tamainako paper bat banatuko dio.

Irakasleak landu nahi dituen emozioen izenekin (*haserrea, maitasuna, poza, beldurra, tristura, lotsa...*) txarteltxo batzuk prestatu, eta taldeetan zozketatuko ditu; talde bakoitzari emozio bat suertatuko zaio. Ikasleek biribil bat marraztuko dute banatutako paperean; bertan, egokitu zaien emozioaren izena idatziko dute.

Ondoren, biribil horren inguruan izpiak irudikatuko dituzte, eta taldekide guztiek idatziko dute izpietan emozio hori zer egoeratan sentitzen duten.

Jarduerari bukaera emateko, marrazki bakoitza talde handiaren aurrean aurkeztuko dute; ikaskideek beren ekarpenak egin ahal izango dituzte, izpiak gehituz.



EMOZIOAK IDENTIFIKATZEA

EMOZIOAK EZAGUTZEA

SARRERA

Eguneroko gertaerek hainbat emozio sortzen dizkiete ikasleei, baina egoera berean guztiek ez dute gauza bera sentitzen. Emozio horiei guztiei izena jartzen jakitea oso garrantzitsua da. Izan ere, askotariko egoeretan ikasleek zer egin dezaketen jakiteko lehen urratsa da sentitzen ari direna ondo identifikatzea.

HELBURUAK

- Emozioak identifikatzen eta sailkatzen jakitea.
- Emozioez gogoeta egitea.

BALIABIDEAK

- “Emozioak eta sentimenduak” fitxa (ikus eranskina)
- Arkatza
- Borragoma

IRAUPENA

25 minutuko saio bat.

GARAPENA

Hasieran, ikasle bakoitzari “Emozioak eta sentimenduak” fitxa emango dio irakasleak. Bertan agertzen den esaldi bakoitza dagokion emozioarekin/sentimenduarekin lotu beharko du ikasleak.

Behin fitxa beteta, eman dituzten erantzunak ikaskideekin komentatuko dituzte ikasleek, bat datozen ala ez ikusteko.

Azkenik, irakasleak aukera emango die ikasleei ariketan agertu diren esaldien inguruan edo emozioen inguruan zerbait gaineratzeko.

ERANSKINA

“EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK” FITXA

Lotu egoera hauek eta sortzen dituzten emozio edo sentimenduak.

	Gustuko duzun pertsonak irribarrez agurtu zaitu, berak ere gustuko zaituelako zu.		TRISTURA
	Ez zara lagunekin irten, gaizki portatu zarelako.		LOTSA
	Zuk proposatutakoa egingo duzue lagunek eta zuk.		ZORIONA
	Zure lagunik onena gaixotu egin da.		POZA
	Gaur zure urtebetetzea da eta oso gustuko duzun oparia egin dizute.		ZORITXARRA
	Irakasleak galdera bat egin dizu eta zuk ez duzu jakin erantzuten.		SAMURTASUNA
	Zure lagunek irteteko plana egin dute, baina zuri ez dizute deitu.		ALAITASUNA
	Txikien gelako batek musu bat eman dizu, altxatzen lagundu diozulako.		HASERREA
	Irakasleak batzuen lanak goraiatu ditu, eta ez du ezer esan zuk asko kostata egin duzunaz.		BELDURRA
	Gaixorik egon zara. Eskolara bueltatu zarenean, lehengo irakaslearen ordezkari bat etorri dela konturatu zara.		EZUSTEKOA
	Gelako batzuk zirikatzen ibili dira, eta jotzeko mehatxua egin dizute.		JELOSIA

EMOZIOAK IDENTIFIKATZEA

NOLA SENTITZEN ZARA?

SARRERA

Eguneroko gertaerek hainbat emozio sortzen dizkiete ikasleei, baina egoera berean guztiek ez dute gauza bera sentitzen. Oso garrantzitsua da emozio horiei guztiei izena jartzen jakitea. Izan ere, askotariko egoeretan ikasleek zer egin dezaketen jakiteko lehen urratsa da sentitzen ari direna ondo identifikatzea.

HELBURUAK

- Eguneko memento oro hainbat emozio sentitzen ditugula ohartzea.
- Egoera jakin batean pertsona guztiek ez dituztela emozio berberak sentitzen ohartzea.

BALIABIDEAK

- Arkatzak
- “Nola sentitzen zara?” fitxa

IRAUPENA

45 minutuko saio bat.

GARAPENA

Jarduera banaka egingo dute; horretarako, irakasleak prest izango ditu beharrezkoak diren fotokopiak, aldez aurretik.

Ikasle bakoitzari fitxa bat emango dio irakasleak. Fitxa horretan ikasleei galdera batzuk proposatzen zaizkie eta haiek erantzun egin beharko dituzte.

Bukatzeko, erantzunak talde handian aurkeztuko dituzte.

ERANSKINA

“NOLA SENTITZEN ZARA?” FITXA

Izen-abizenak: _____

Nola sentitzen zara honako egoera hauen aurrean?

Saiatu zaitez zintzoa izaten.

Opari polit bat eman dizute.

Gelan, irakasleak arbelera ateratzeko eskatu dizu.

Nonbait (kalean, hondartzan, merkataritza-gunean...) galdu egin zara.

Lagun batek bere urtebetetze festara gonbidatu zaitu.

Lagunek ez dizute haiekin jolasten utzi.

Lotan zaudela amesgaiztoa izan duzu.

Eskolako korridorean norbaitek bultza egin dizu.

Gurasoek besarkada goxoa eman dizute.

Zure gustuko jostailua oparitu diote lagun bati.

Medikuarengana joan behar duzu.

Lagun minarekin haserretu zara.

EMOZIOAK IDENTIFIKATZEA

SENTIMENDUEN DOMINOA

SARRERA

Umeeek garapen egokia izateko, landu egin behar dute adimen emozionala. Horretarako, oso garrantzitsua da norberaren eta inguruko en emozioak eta sentimenduak ezagutzea. Izan ere, horrek elkarbizitza positiboa izaten lagunduko dio. Jarduera honekin oinarrizko emozio eta sentimenduak landuko ditu ikasleak.

HELBURUAK

- Oinarrizko sentimendu eta emozioak ezagutzea eta identifikatzea.
- Emozioen hiztegia handitzea.
- Kolaborazioak eta talde-lanak duen garrantziaz ohartaraztea.

BALIABIDEAK

- “Sentimenduen dominoa”ren fitxak (ikus eranskina).

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko saio bat.

GARAPENA

Lauzpabost ikasleko taldeak egingo ditu irakasleak. Talde bakoitzari “Sentimenduen domino” bat emango dio.

Domino jolas tradizionalaren arau berberak izango ditu. Edozein fitxarekin has daiteke jolasa, eta ez da fitxarik sobera geldituko.

Talde guztiek jolasa amaitzen dutenean, talde handian hausnarketa egingo dute. Horretarako, honako galdera hauek erabiliko dituzte:

- Nola sentitu zarete jolasean?
- Ezagutzen zenituzten jolasean agertu diren sentimendu guztiak?
- Inoiz gertatu zaizkizue fitxetan agertzen diren egoerak?
- Laguntzarik behar izan duzue?

ERANSKINA

“SENTIMENDUEN DOMINOA”

Azterketa zail baten nota eman dizute, eta gainditu egin duzu.	Harrokeria
--	------------

Arrisku handiko ebakuntza egin behar dizute.	Poztasuna
--	-----------

Lagun minak gezurra esan dit.	Beldurra
----------------------------------	----------

Kamioi batek nire txakurra hil duela esan didate.	Lotsa
---	-------

<p>Gezurra esan dudala frogatu dute jendaurrean.</p>	<p>Desengainua</p>
--	--------------------

<p>Jolasean nahi gabe lagun bati min egin diot; berak min gehien ematen didanarekin iraindu nau.</p>	<p>Inbidia</p>
--	----------------

<p>Bihar azterketa daukat; oraindik ez naiz hasi ikasten.</p>	<p>Amorrua</p>
---	----------------

<p>Bi hilabete daramatzat atzerrian, eta faltan botatzen dudan pertsona bat gogoratu dut.</p>	<p>Ikara</p>
---	--------------

Igogailu batean itxita geratu naiz.	Tristura
--	----------

Oso nota onak atera ditut; gainditzen ez duen ikaskideaz barre egin dut.	Adiskidetasuna
--	----------------

Badut pertsona berezi bat alboan, nire poztasuna eta tristura partekatzeko.	Nostalgia
--	-----------

Esan dizute aukera asko dituzula, gustuko duzun zeregin baterako hautatua izateko.	Maitemintzea
---	--------------

<p>Baditut zapatila berriak eta erosoak; baina beste batzuk erosi ditut, marka ospetsu batekoak direlako.</p>	<p>Itxaropena</p>
---	-------------------

<p>Gustuko duzun oparia eman dizute.</p>	<p>Asperdura</p>
--	------------------

<p>Futbola ez dut gustuko, eta nire aitak behartu egin nau partida berarekin ikustera.</p>	<p>Larritasuna</p>
--	--------------------

<p>Badago aparteko pertsonek, eta berarekin egon nahi dut bizitza osoan zehar.</p>	<p>Nazka</p>
--	--------------

Kalean, norbaitek botaka egin duela ikusit dut.	Harrotasuna
---	-------------

Ingalaterrara joan nahi dut, eta jo eta ke hasi naiz ingelese ikasten.	Gutizia
---	---------

Lagunari oparitu dizkiote nire gustuko zapatilak.	Gogo bizia
--	------------

ERANTZUNAK

Asperdura: Futbola ez dut gustuko, eta nire aitak behartu egin nau partida berarekin ikustera.

Larritasuna: Bihar azterketa daukat; oraindik ez naiz hasi ikasten.

Amorrua: Jolasean nahi gabe lagun bati min egin diot; berak min gehien ematen didanarekin iraindu nau.

Inbidia: Lagunari oparitu dizkiote nire gustuko zapatilak.

Gogo bizia: Ingalaterrara joan nahi dut, eta jo eta ke hasi naiz ingelesa ikasten.

Gutizia: Baditut zapatila berriak eta erosoak; baina beste batzuk erosi ditut, marka ospetsu batekoak direlako.

Itxaropena: Esan dizute aukera asko dituzula gustuko duzun zeregin baterako hautatua izateko.

Maitemintzea: Badago aparteko pertsona bat, eta berarekin egon nahi dut bizitza osoan zehar.

Nazka: Kanean, norbaitek botaka egin duela ikusi dut.

Harrotasuna: Azterketa zail baten nota eman dizute, eta gainditu egin duzu.

Harrokeria: Oso nota onak atera ditut; gainditzin ez duen ikaskideaz barre egin dut.

Adiskidetasuna: Badut pertsona berezi bat alboan, nire poztasuna eta tristura partekatzeko.

Nostalgia: Bi hilabete daramatzat atzerrian, eta faltan botatzen dudana pertsona bat gogoratu dut.

Ikara: Igogailu batean itxita geratu naiz.

Tristura: Kamioi batek nire txakurra hil duela esan didate.

Lotsa: Gezurra esan dudala frogatu dute jendaurrean.

Desengainua: Lagun minak gezurra esan dit.

Beldurra: Arrisku handiko ebakuntza egin behar dizute.

Poztasuna: Gustuko duzun oparia eman dizute.

BELDURRA

BELDURRA

ALMA FILM LABURRA

SARRERA

Beldurrak sentrazio desatseginak sortzen dizkie ikasleei. Beldur batzuk ezin dituzte ekidin, horrez gain, batzuetan, ikasleek eurek sortzen dituzte beldur horiek hartzen dituzten erabakiekin.

HELBURUAK

- Beldurra eragiten duten egoerak ezagutzea eta onartzea.
- Beldurra eragiten duten egoeren aurrean, erabaki egokiak hartzen jakitea.

BALIABIDEAK

- Pantaila digitala edo proiektorea
- Interneterako sarbidea duen ordenagailua

IRAUPENA

45 minutuko saio bat.

GARAPENA

Bideoa jarri aurretik, sarrera moduan, beldurrezko film labur bat ikusiko dutela aurreratuko die irakasleak –*Alma* filma, hain zuzen–.

Ondoren, irakasleak [bideoa](#) jarriko die.

Film laburra ikusitakoan, galdera hauek egingo dizkie:

- Zer uste duzue sentitu duela umeak?
- Zer sentituko zenukete zuek horrelako egoera batean?
- Inoiz sentitu duzue beldurra?
- Zer egoeratan sentitu duzue?
- Nola sentitu zarete beldurra izan duzuenean?
- Zuen ustez, ondo egin du mutilak dendan sartzea erabaki duenean?
- Zuek sartuko zinatekete?

Amaitzeko, beldurra eragiten dieten hainbat egoera aipatuko dituzte. Gainera, irakasleak esango die egoera batzuk ekidin ahal direla (adibidez, dendan sartu izana); horretarako, garrantzitsua da erabaki egokiak hartzea.

Ikasleek erabaki egokia hartzeak duen garrantzia ulertzeko, honako egoera hau proposatuko die irakasleak:

“Suak erre eta min emango dizun beldur zara. Hurbilduko zinateke sua ikusten duzun toki batera?”.

BELDURRA

BADAKIT BELDURRA BIDERATZEN

SARRERA

Ikasleek emozioak kudeatzeko estrategia propioak badituzten arren, batzuetan ez dute emozioa bideratzea lortzen. Horrela bada, lagungarria da besteek erabiltzen dituzten estrategiak ezagutzea, erantzunak aldatzeko edo moldatzeko. Oso garrantzitsua da emozio jakin baten aurrean gehien lagundu dezaketen erantzunak ezagutzea.

HELBURUAK

- Nork bere emozioak ulertzea eta erregulatzen jakitea.
- Emozioen erregulaziorako askotariko estrategiak ezagutzea eta erabiltzea.
- Nork bere estrategiak dituela ohartzea.

BALIABIDEAK

- Arkatzak
- Margoak
- DIN A3 tamainako orriak
- DIN A4 tamainako orriak

IRAUPENA

45 minutuko bi saio.

GARAPENA

Ikasleak lurrean eseriko dira biribil bat osatuz. Ondoren, irakasleak emozio bat aurkeztuko die: beldurra.

Ikasleei galdera hauek egingo dizkie: “Zer egiten duzue beldurtuta sentitzean? Zer egiten duzue beldurrari aurre egiteko?”.

Erantzun guztiak arbelean idatziko ditu irakasleak. Argi utziko du guztiak erantzun posibleak direla, baina zehaztuko du batzuetan erantzun horiek ez direla lagungarri gertatzen. Beraz, guztien artean erabakiko dute, emandako erantzunak aztertuz, zein izan daitezkeen aukera aproposenak.

Erantzun aproposekin horma-irudi bat osatuko dute. Lehenik eta behin, DIN A3 tamainako orrian “Zer egin dezaket beldurtuta nagoenean?” idatziko dute eta, ondoren, aukeratutako erantzun apropos guztiak jasoko dituzte. Gero, ikasleak eserlekuetara itzuliko dira eta DIN A4 tamainako orri bana emango die irakasleak.

Horma-irudian idatzitako erantzunetatik, ikasle bakoitzak gehien gustatzen zaizkion biak aukeratuko ditu. Ondoren, banatutako orrian bi erantzunak islatu beharko ditu, marrazkiak eginez.

Horrela, berriro beldurra sentitzean, ikasleek alde zuzenetik jakingo dute nola erantzun.

BELDURRA

BELDURRAREN BATZARRA ETA INKESTA

SARRERA

Beldurra eskolako egunerokotasunean ikusten den emozioa da; ikasleekin ondo lantzen badugu, oso baliogarria eta osasuntsua izan daiteke emozio hori.

Ikasleek eurekin izan ohi dute beldurra: batzuek jolastu egiten dute beldurrarekin; beste batzuek, aldiz, ezkutatu egiten dute; badaude haren inguruan galdetzen duten gutxi batzuk ere.

Nolanahi ere, guk proposatzen duguna hau da: beldurra onartzea, beste hainbat emozio onartzen diren moduan.

HELBURUAK

- Beldurrak sortzen dituen sentrazioak identifikatzeko gai izatea.
- Beldurrak sortzen dituen sentipenak hitzez adierazteko gai izatea.
- Adin guztietako pertsonen beldurra sentitzen dutela aintzat hartzea.

BALIABIDEAK

- “Beldurraren inkesta” (ikus eranskina)

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko bi saio.

GARAPENA

1. saioa:

Talde handian batzarra egingo dute; bertan, ume bakoitzak bere beldurren inguruan hitz egingo du –hau da, bakoitzari zerk ematen dion beldurra adieraziko du–.

Batzarra bideratzeko honako galdera hauek proposatuko ditu irakasleak:

- Nor da *Kokoa*?
- Mamuak existitzen dira? Eta sorginak?
- Norbaitek amets gaiztoak izaten ditu?
- Gogoratzen duzue beldurra eragin dizuen filmen bat?
- Eta ipuinen bat?
- Kanean galtzeak beldurra ematen dizue?
- Eta iluntasunak?
- Txarra da beldurra izatea?
- Txikien gauza da beldurra izatea?

Galdera horien guztien erantzunak jasoko ditu irakasleak, eta hausnarketa egingo dute guztiek elkarrekin.

2. saioa:

“Beldurraren inkesta” (ikus eranskina) eramango dute etxera senitartekoekin betetzeko. Behin inkestak beteta, gelan, talde handian irakurriko dituzte erantzunak, eta haien inguruan hitz egingo dute. Horrela, ikasleek ulertuko dute beldurra ez dela soilik umeen gauza eta nagusiek ere sentitzen dutela.

ERANSKINA

"BELDURRAREN INKESTA"
<ul style="list-style-type: none">- Aita, badiozu beldurra zerbaiti? - Beldurra sentitzen duzunean, zer egiten duzu?
<ul style="list-style-type: none">- Ama, badiozu beldurra zerbaiti? - Beldurra sentitzen duzunean, zer egiten duzu?
<ul style="list-style-type: none">- Neba/arreba, badiozu beldurra zerbaiti? - Beldurra sentitzen duzunean, zer egiten duzu?
<ul style="list-style-type: none">- Beldurra izatea ona ala txarra da?
<ul style="list-style-type: none">- Itsatsi beldurra eragiten dizun irudi bat edo egin marrazki bat.

BELDURRA

MAMU BELDUR-JALEA

SARRERA

Umeei arazo edota buruhauste gehien ematen dien emozioa beldurra da. Beldurrari aurre egiteko, ezinbestekoa da emozio hori sentitzen dutela antzematea. Behin antzemanda, beldur hori besteei kontatzea izango da hurrengo pausoa –barnean gera ez dadin–; pauso horrek etorkizuneko jarrera desegokiak saihestu ditzake.

HELBURUAK

- Beldurra eragiten dieten egoerak zein diren antzematea eta onartzea.
- Beldur horien aurrean egoki erantzuteko estrategiak garatzea.

BALIABIDEAK

- Arkatzak
- Orri zuriak
- “Mamu erraldoia”ren irudia paper handian (ikus eranskina)

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko saio bat.

GARAPENA

Lehenik eta behin, irakasleak mamu erraldoi bat margotuko du paper handian. Mamua arbelean jarriko du; esango die ikasleei gure laguna dela eta laguntzera etorri dela.

Zerk ematen dien beldurra pentsatu beharko dute ikasleek, eta egoera hori paperean islatuko dute, idatziz edota marrazki baten bidez.

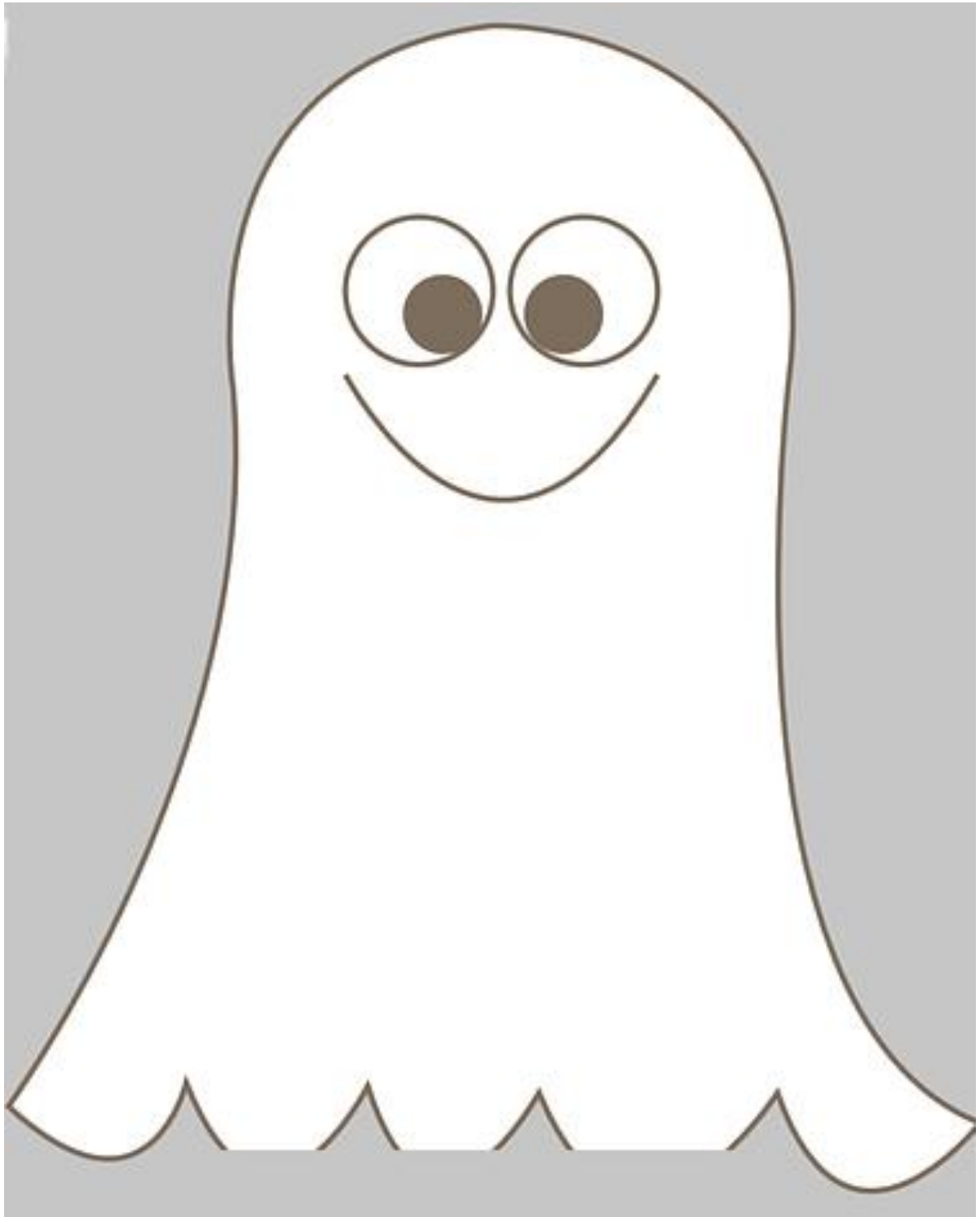
Ondoren, ikasle bakoitzak bere beldurra (papera) mamuaren barruan itsatsiko du.

Jarraian, guztien beldurrak irakurriko ditu irakasleak talde handian. Banan-banan komentatuko dituzte, eta, kasua larria ez bada, garrantzia kentzen saiatuko da irakaslea, ikaslea hobeto senti dadin.

Azkenik, irakasleak ikasleei esango die mamuak guztion beldurrak jango dituela, irakasleak lasai egon daitezen.

ERANSKINA

“MAMU BELDUR-JALEA” FITXA



HASERREA

HASERREA

BADAKIT HASERREA BIDERATZEN

SARRERA

Emozioak kudeatzeko estrategia propioak badituzten arren, batzuetan ez dute emozioa bideratzea lortzen. Horrela bada, lagungarria da besteek erabiltzen dituzten estrategiak ezagutzea, erantzunak aldatzeko edo moldatzeko. Oso garrantzitsua da emozio jakin baten aurrean gehien lagundu dezaketen erantzunak ezagutzea.

HELBURUAK

- Nork bere emozioak ulertzea eta erregulatzen jakitea.
- Emozioak erregulatzeko askotariko estrategiak ezagutzea eta erabiltzea.
- Nork bere estrategiak dituela ohartzea.

BALIABIDEAK

- Arkatzak
- Margoak
- DIN A3 tamainako orriak
- DIN A4 tamainako orriak

IRAUPENA

45 minutuko bi saio.

GARAPENA

Ikasleak lurrean eseriko dira biribil bat osatuz. Ondoren, irakasleak emozio bat aurkeztuko die: haserrea.

Galdera hauek egingo dizkie ikasleei: “Zer egiten duzue haserre sentitzean? Zer egiten duzue haserrea pasatzeko eta lasaitzeko?”.

Erantzun guztiak arbelean idatziko ditu irakasleak. Argi utziko du guztiak erantzun posibleak direla, baina zehaztuko du batzuetan erantzun horiek ez direla lagungarri gertatzen. Beraz, guztien artean erabakiko dute, emandako erantzunak aztertuz, zein izan daitezkeen aukera aproposenak.

Erantzun aproposekin horma-irudi bat osatuko dute. Lehenik eta behin, DIN A3 tamainako orrian “Zer egin dezaket haserre nagoenean?” idatziko dute eta, ondoren, aukeratutako erantzun apropos guztiak jasoko dituzte. Gero, ikasleak eserlekuetara itzuliko dira eta DIN A4 tamainako orri bana emango die irakasleak.

Horma-irudian idatzitako erantzunetatik, ikasle bakoitzak gehien gustatzen zaizkion biak aukeratuko ditu. Ondoren, banatutako orrian bi erantzunak islatu beharko ditu, marrazkiak eginez.

Horrela, berriro haserre sentitzean, ikasleek alde zuzenetik jakingo dute nola erantzun.

HASERREA

DO NOT BE ANGRY BIDEOA

SARRERA

Ikasleek haserrea ezagutu eta kudeatu beharra daukate. Hainbat egoeraren ondorioz sentitzen dute haserrea.

Bideoaren bidez, ikasleek egoera zehatz bat aztertuko dute; bertan, emozioen kudeaketa okerra eta haren ondorioak ikusten dira. Ikasleek horri buruz gogoeta egingo dute.

HELBURUAK

- Bideoa ikustea, bertan gailentzen den emozioaz jabetzea eta emozio horri buruz gogoeta egitea.
- Gozatzea.

BALIABIDEAK

- Pantaila digitala edo proiektorea
- Interneterako sarbidea duen ordenagailua

IRAUPENA

30 minutuko saio bat.

GARAPENA

Lehenbizi, bideoa jarri aurretik, girotzeko eta aurrezagutzak ateratzeko, ikusiko duten bideoaren izenburua esango die irakasleak ikasleei: *Do not be angry* (*Ez zaitetz haserretu*). Izenburu hori entzunda, zeri buruzkoa izango den asmatzeko eskatuko die. Ikasleek erantzun-zaparrada botako dute.

Ondoren, [bideoa](#) jarriko die.

Behin bideoa ikusita, galdera batzuk egingo dizkie ikusitakoari buruz gogoeta egiteko.

- Nola dago hasieran mutikoa? Zerk adierazten du hori?
- Zer gertatu zaio aldartea aldatzeko?
- Zer egin du egoera konpontzeko? Lortu du konpontzea?
- Zer egin zezakeen? Zer egingo zenukete zuek?
- Nola bukatu du mutikoak?
- Zer ondorio ateratzen duzue?

HASERREA

PUXIKA

SARRERA

Emozioak kudeatzeko estrategia propioak badituzten arren, batzuetan ez dute emozioa bideratzea lortzen eta kontrola galtzen dute.

Haserrea puzten ari den puxika bat bezalakoa da. Haserrea haziz badoa eta ez bada kudeatzen, kontrola guztiz gal daiteke. Puxika ere etengabe puzten bada, lehertu egingo da.

Horregatik, haserrea kudeatzeko estrategiak garatzen trebatuko dugu ikaslea.

HELBURUAK

- Haserrea erregulatzeko hainbat estrategia ezagutzea eta erabiltzea.
- Haserrea kudeatzeak dakartzan onurez ohartzea.

BALIABIDEAK

- Puxika bat

IRAUPENA

45 minutuko saio bat.

GARAPENA

Ikasleak lurrean eseriko dira biribil bat osatuz. Irakasleak azalduko du, batzuetan, haserre daudenean, puzten ari den puxika bat bezalakoak direla. Puxika lehertu egingo da, etengabe puzten jarraitzen badu. Beste hainbeste gertatuko da haserreari dagokionez, eta kontrola guztiz galduko dute.

Ondoren, irakasleak puxika bat hartu, eta puztu egingo du. Puxika lehertu arte puztuko du.

Lehendabizi, galdera hau egingo die irakasleak: “Nori gustatu zaio leherketaren zarata?”. Ohartuko dira gutxik atsegin dutela; beraz, ekidin beharko da leherketara heltzea. Horrela bada, haserrea sentitzean ere komenigarria da lasaitzeko estrategiaren bat izatea.

Ikasleei eskatuko die begiak ixteko eta puxikak direla imajinatzeko. Arnasa hartzean, puzten joango diren puxikak izango dira. Gero, oso astiro, arnasa botatzean, hustu egingo dira.

Begiak astiro-astiro irekitzeko eskatuko die. Ostean, galdera hauek egingo dizkie: “Bizi edo jasan duzue inoiz puxikak bezala sentitu zareten egoeraren bat? Nola kudeatu zenuten?”.

Jarduera hau eginda, ikasleek barneratuko dute haserrea kudeatu ahal dela, arnasketaren bidez eta emozio horren inguruan hitz eginez.

HASERREA

HASERRE SENTITZEA BIDEOA

SARRERA

Ikasleek haserrea ezagutu eta kudeatu beharra daukate. Hainbat egoeraren ondorioz sentitzen dute haserrea. Bideoaren bidez, emozio horren inguruko baieztapen xume batzuk jasoko dituzte ikasleek.

HELBURUAK

- Haserrea sentitzeko arrazoiak eta erregulatzeko hainbat estrategia ezagutzea.
- Gozatzea.
- Ikasitakoa gogoratzea.

BALIABIDEAK

- Pantaila digitala edo proiektorea
- Interneterako sarbidea duen ordenagailua

IRAUPENA

30 minutuko saio bat.

GARAPENA

Irakasleak jarduera hau aurkezten duenerako, komenigarria da haserrearen inguruko beste jarduerak aldeztatik gelan eginda izatea.

Bideoa jarri orduko, ordura arte ikasitakoaz gogoeta egingo dute –zer egoeratan sentitzen garen haserre eta zer egingo dugun haserre sentitzen direnean komentatuko dute–.

Ateratako ondorioak arbelean jasoko dituzte, eta ez dituzte ezabatuko [bideoa](#) ikusi arte.

Bideoa¹ ikusi ostean, komeni da bertan agertutako ideiak eta ikasleek arbelean jasotakoak konparatzea.

¹ Bideoa ingelesez dago; bertan esandakoak euskaratu ditugu eta hurrengo orrian jaso. Badago bideoa ikusi eta audioa euskaraz entzuteko aukera ere; horretarako, bideoa isilduko da eta euskarazko audioa jarri.
[Euskarazko audioa](#)

WHEN I FEEL ANGRY bideoaren itzulpena

HASERRE SENTITZEAN

Haserre sentitzen naizenean...

Ostikoak eman nahi izaten ditut.

Garrasi eta oihu egin nahi izaten dut.

Lehertzeaz nagoela sentitzen dut.

Guztiok haserretzen gara hainbat egoeratan.

Zerk haserretzen nau?

Gauza batzuek haserretzen naute, adibidez:

Norbaitek nitaz barre egiteak.

Norbaitek nire marrazkia hondatzeak.

Egin ez dudan zerbaiten errua leporatzeak.

Zer egin dezaket haserre sentitzen naizenean?

Haserre sentitzen naizenean...

Hartu arnasa sakon.

Kontatu nitaz arduratzen den norbaiti.

Egin benetan gustuko dudan zerbait.

Ekintza horiekin hobeto senti naiteke.

Haserreari buruz...

Guztiok haserretzen gara noizbait.

Haserre sentitzea ez dago txarto.

Haserrea arazo bihur daiteke, inguruko norbaiti edo zeure buruari mina eraginez gero.

POZTASUNA

POZTASUNA

HAPPY FEET BIDEOA (3 minutuko zatitxo bat)

SARRERA

Poza edo poztasuna pertsona batek bere barnean sentitzen duen zirrara atsegina da (alaitasuna, gozamina, lasaitasuna eta maitasuna sentitzearekin lotuta dago), sufrimendu eta asaldurarik gabea eta pertsonari betetasuna ematen diona. Esaten da poztasuna sentitzen duten pertsonak zoriontsu direla.

HELBURUAK

- Bideoa ikusi eta bertan gailentzen den emozioaz jabetzea eta emozio horri buruz gogoeta egitea.
- Gozatzea.

BALIABIDEAK

- Pantaila elektronikoa edo proiektorea
- Interneterako sarbidea duen ordenagailua

IRAUPENA

30 minutuko saio bat.

GARAPENA

Lehenbizi, bideoa jarri aurretik, girotzeko eta aurrezagutzak ateratzeko, irakasleak esango die ikusiko duten bideoaren izenburua: *Happy Feet* (*Oin alaiak*). Izenburu hori entzunda, eskatuko die zeri buruzkoa izango den asmatzeko. Ikasleek erantzun-zaparrada botako dute.

Ondoren, [bideo](#) zatitxoa jarriko die ikasleei:

Behin bideoa ikusita, galdera batzuk egingo dizkie ikusitakoari buruz gogoeta egiteko:

- Nola uste duzue sentitzen direla dantzatzen hasi diren pinguinoak?
- Zerk adierazten dizu pozik daudela? Zer egin dute?
- Zer gertatu zaie beste pinguinoei hasierako biak dantzatzen ari zirela ikusi dutenean?
- Nola sentituko dira beste pinguinoak?
- Zer gertatu da besteak ere dantzan hasteko?
- Guri ere gertatzen zaigu horrelakorik?
- Poztasuna kutsatzen dela esan dezakegu?
- Poztasunarekin gertatu den bezala, uste duzue beste emozio batekin ere berdin gertatzen dela –kutsatzen dela, alegia—?
- Zer ondorio aterako dugu?

POZTASUNA

KOLORETAKO IZARRAK IPUINA

SARRERA

Poza edo poztasuna pertsona batek bere barnean sentitzen duen zirrara atsegina da (alaitasuna, gozamina, lasaitasuna eta maitasuna sentitzearekin lotuta dago), sufrimendu eta asaldurarik gabea eta pertsonari betetasuna ematen diona. Esaten da poztasuna sentitzen duten pertsonak zoriontsu direla.

HELBURUAK

- *Koloretako Izarrak* ipuina ikustea eta entzutea; ikasleak gai izatea ipuineko umeei sentitzen dituzten emozioak identifikatzeko.
- Ikasleek tartetxo batez pentsatzea zer egoeratan sentitzen diren pozik eta marrazki batean islatzea.

BALIABIDEAK

- *Koloretako Izarrak* ipuina
- DIN A4 tamainako orria
- Arkatza
- Margoak

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko saio bat.

GARAPENA

Irakasleak ipuina irakurriko die ikasleei. Behin ipuina irakurrita eta ulertuta, galderak egingo dizkie:

- Zer sentitzen dute ipuineko umeek?
- Nola dakizue hori sentitzen dutela?
- Zer egiten dute horrela sentitzeko?
-

Ipuinaren inguruko hausnarketatxoa egin eta gero, DIN A4 tamainako orri bana emango die; bertan, marrazkia egingo dute. Eurak pozik sentitzen diren egoeraren bat marraztu eta margotuko dute.

Denek bukatzen dutenean, banan-banan talde osoaren aurrean azalduko dute ikasleek egindako marrazkia.

POZTASUNA

POZTASUNAREN EGUNKARIA

SARRERA

Poza edo poztasuna pertsona batek bere barnean sentitzen duen zirrara atsegina da (alaitasuna, gozamina, lasaitasuna eta maitasuna sentitzearekin lotuta dago), sufrimendu eta asaldurarik gabea eta pertsonari betetasuna ematen diona. Esaten da poztasuna sentitzen duten pertsonak zoriontsu direla.

HELBURUAK

- Ikasleak pozik sentitzen diren egoerak identifikatzeko gai izatea.
- Poza partekatzea eta partekatze horri buruz gogoeta egitea.

BALIABIDEAK

- Poztasunaren egunkaria (Plastika orduan egina; bakoitzak, berea)
- Arkatza
- Borragoma

IRAUPENA

20 minutuko saioak.

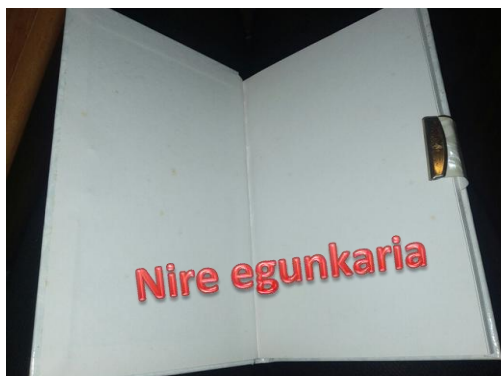
GARAPENA

Ikasle bakoitzak bere “Poztasunaren egunkaria” izango du, aldez aurretik Plastika orduetan egina.

Egunero eta azken saioko hogeit hamar minutuetan, ikasleek euren Poztasunaren egunkarian idatziko dute egun horretan poztasuna eragin dien zerbait: bizi izandako egoeraren bat, egindako edo esandako zerbait, jasotako erantzunen bat...

Horrela, pozik sentiarazten dituzten egoerak egunero identifikatuz, gertaera eta egoera positiboak erreparatzen eta garrantzia ematen trebatuko dira ikasleak.

Guztiak beren egunkarian idazten dutenean, idatzitakoa talde osoaren aurrean kontatzeko aukera emango die irakasleak.



POZTASUNA

POZTASUNAREN ZUHAITZA

SARRERA

Poza edo poztasuna pertsona batek bere barnean sentitzen duen zirrara atsegina da (alaitasuna, gozamina, lasaitasuna eta maitasuna sentitzearekin lotuta dago), sufrimendu eta asaldurarik gabea eta pertsonari betetasuna ematen diona. Esaten da poztasuna sentitzen duten pertsonak zoriontsu direla.

HELBURUAK

- Ikasleak pozik sentitzen diren egoerak identifikatzeko gai izatea.
- Poza partekatzea eta partekatze horri buruz gogoeta egitea.

BALIABIDEAK

- Arkatza
- Moztutako orri zatiak (laukizuzenak)
- Paper zuri handia
- Margoak
- Itsasgarria

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko saio bat.

GARAPENA

Lehenbizi, irakasleak ikasleei galdetuko die ea zer den poztasuna, nola definitzen duten. Ozenki erantzungo dute. Behin erantzunak emanda, poztasunaren definizioa irakurriko die.

Ondoren, ikasleei orri zatitxoak banatuko dizkie; bakoitzari, bizpahiru. Ikasleek orri zati horietan idatziko dute zer egoeratan sentitzen diren pozik, zerk pozten dituen eta abar.

Ikasle guztiek idazten dutenean, ozenki partekatuko du bakoitzak idatzitakoa, eta denbora-tarte batez horretaz hitz egiten jardungo dute. Horrela bada, pozik jarrazten dituzten egoerez hitz egingo dute: agian, batek baino gehiagok egoera berdinetan sentitzen dute poza...

Azkenean, denen artean, paper zuri handian zuhaitz bat marraztu ikasleek eta margotuko dute; zuhaitzaren adarretan, ikasle bakoitzak bere orritxoak (poza sentitzearekin lotutakoak) itsatsiko ditu.

Guztien artean egindako "Poztasunaren zuhaitza" gelan edo pasabidean jarriko dute.

TRISTURA

TRISTURA

BADAKIT TRISTURA BIDERATZEN

SARRERA

Ikasleek emozioak kudeatzeko estrategia propioak badituzten arren, batzuetan ez dute emozioa bideratzea lortzen. Horrela bada, lagungarria da besteek erabiltzen dituzten estrategiak ezagutzea, erantzunak aldatzeko edo moldatzeko. Oso garrantzitsua da emozio jakin baten aurrean gehien lagundu dezaketen erantzunak ezagutzea.

HELBURUAK

- Nork bere emozioak ulertzea eta erregulatzen jakitea.
- Emozioak erregulatzeko askotariko estrategiak ezagutzea eta erabiltzea.
- Nork bere estrategiak dituela ohartzea.

BALIABIDEAK

- Arkatzak
- Margoak
- DIN A3 tamainako orriak
- DIN A4 tamainako orriak

IRAUPENA

45 minutuko bi saio.

GARAPENA

Ikasleak lurrean eseriko dira biribil bat osatuz. Ondoren, irakasleak emozio bat aurkeztuko die: tristura.

Ikasleei galdera hauek egingo dizkie: “Zer egiten duzue triste edo goibel sentitzean? Zer egiten duzue tristura pasatzeko?”.

Erantzun guztiak arbelean idatziko ditu irakasleak. Argi utziko du guztiak erantzun egokiak direla, baina zehaztuko du batzuetan erantzun horiek ez direla lagungarri gertatzen. Beraz, guztien artean erabakiko dute, emandako erantzunak aztertuz, zein izan daitezkeen aukera aproposenak.

Erantzun aproposekin horma-irudi bat osatuko dute. Lehenik eta behin, DIN A3 tamainako orrian “Zer egin dezaket triste nagoenean?” idatziko dute eta, ondoren, aukeratutako erantzun apropos guztiak jasoko dituzte. Gero, ikasleak eserlekuetara itzuliko dira eta DIN A4 tamainako orri bana emango die irakasleak.

Horma-irudian idatzitako erantzunetatik, ikasle bakoitzak gehien gustatzen zaizkion biak aukeratuko ditu. Ondoren, banatutako orrian bi erantzunak islatu beharko ditu, marrazkiak eginez.

Horrela, berriro triste sentitzean, ikasleek alde zuzenetik jakingo dute nola erantzun.

TRISTURA

MALKOEN KUTXA

SARRERA

Ikasleek ulertu behar dute emozio guztiak onak direla, nahiz eta batzuetan desatseginak diren. Guztiok sentitzen dugu tristura noizbait; gizakion berezko emozioa da. Tristura sentitzea normala eta osasuntsua da, ez bada askotan sentitzen eta ez badu luze irauten behintzat. Beste emozioak bezala, tristura ere etorri eta joan egiten da.

HELBURUAK

- Umeeek tristura sentitzen dutela antzematea eta onartzea.
- Goibel sentitzen direla adierazteko gai izatea.
- Tristurarekin bizitzen ikastea, eta etorri den bezala joan egingo dela jakitea.

BALIABIDEAK

- Kartoizko kutxa
- "Malkoak" fitxa (ikus eranskina)

IRAUPENA

10 minutuko saio bat eta 45 minutuko edo ordubeteko beste bat.

GARAPENA

1. saioa:

Tristura sentitzea normala dela azalduko die irakasleak ikasleei baita denok sentitzen dugula noizbait ere.

Hurrengo bi asteetan zehar (denbora murriztu edo luzatu daiteke), tristura sentitzen duten bakoitzean, “malkoan” (ikus eranskina) idatziko dute zergatik sentitu duten emozio hori; ondoren, gelan jarriko duten kutxan gordeko dute malkoa.

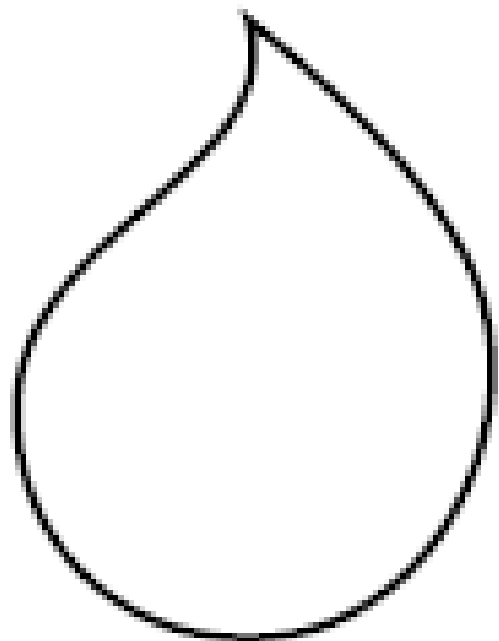
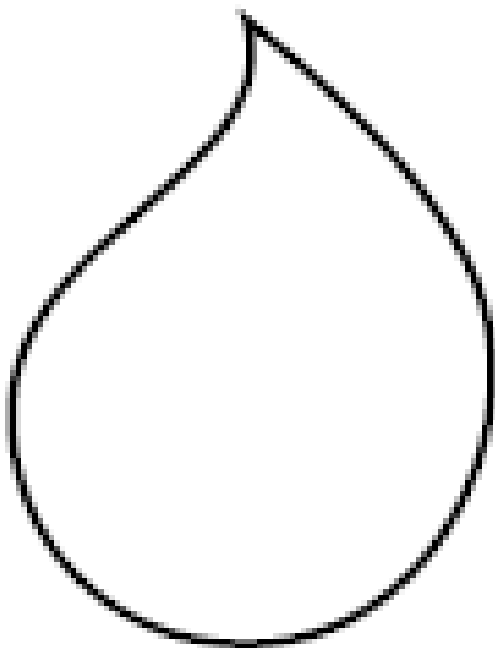
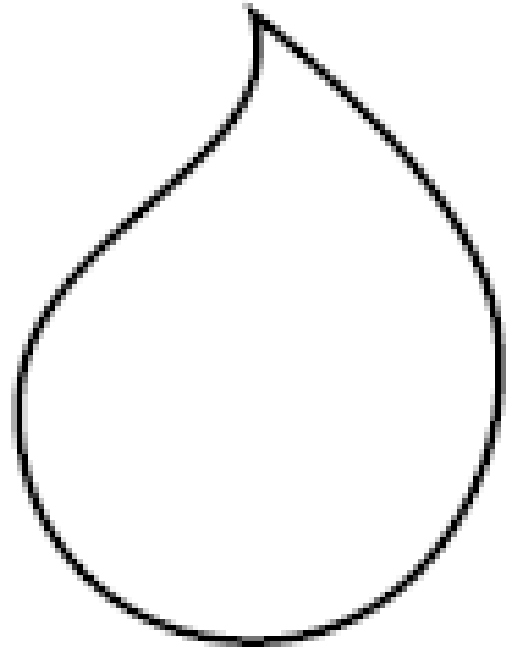
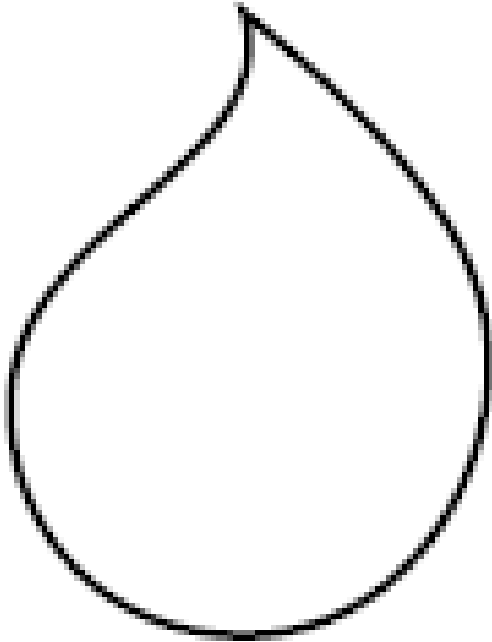
2. saioa:

Bi asteak pasatuta, malkoen kutxa zabalduko dute talde handian eta bertan dauden malko guztiak irakurriko dituzte. Malko horiek aztertu eta idatzitakoei buruz gogoeta egin ondoren, ikasleak konturatuko dira guztiek sentitzen dutela tristura. Beraz, onartuko dute noizean behin normala dela emozio hori sentitzea.

Mementoan bertan ere tristura sentitzen jarraitzen duten galdetuko diegu. Horrela, konturatuko dira tristura joan egiten dela eta ez dela betiko. Hortaz, berriro goibel sentitzen direnean jakingo dute pasatuko zaiela eta hobeto sentituko direla.

ERANSKINA

“MALKOAK” FITXA



TRISTURA

ZER GAIZKI IRAKURTZEN DUZUN!

SARRERA

Sarritan, umeak goibel sentitzen dira ikasleen artean sortzen diren liskarrak direla eta, edota batak besteari egindako komentarioren bat dela medio, eta ez dira gai emozio hori kudeatzeko. Ondorioz, batzuetan, ez dute euren mailarik onena ematen gelako ohiko jardueretan.

HELBURUAK

- Tristura sentitzean, ikasleak bere sentimenduak kudeatzen jakitea, erantzun eta jarrera positiboa eraikiz.
- Kritika eraikitzaileak identifikatzen ikastea eta ikaskideen iritzia onartzea.

BALIABIDEAK

- Arbela
- Klariona
- Arkatza
- Orri zuriak

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko saio bat.

GARAPENA

Askotan gertatzen den egoera bat planteatuko dute talde handian, eta irakasleak eskatuko die egoera horren aurrean eman daitezkeen erantzun posibleak esateko; ondoren, arbelean idatziko ditu erantzunak. Jasotako erantzunak egokiak ala desegokiak diren aztertuko eta erabakiko dute, iritziak arrazoituz.

Egoera honako hau da: ikasle batek ikaskide bati esaten dio “zer gaizki irakurtzen duzun!”

Erantzunak aztertzeko orduan, kontuan izango dute bi motatakoak izan daitezkeela:

- Erantzun negatiboak. Bere buruari edo beste pertsona bati min egiten diote eta ez datoz bat egoerarekin.
- Erantzun positiboak. Arrazoiak azaltzen dituzte eta beste iritzi bat proposatzen dute, beti ere guztien iritziak onartuz eta errespetatuz.

Behin erantzunak aztertuta, saiatuko dira bakoitzak eduki ditzakeen ondorio positiboak eta negatiboak baloratzen; horrekin lotuta, kritiken inguruan gogoeta egingo dute.

Kritikak aztertzeko orduan, kontuan izango dute bi motatakoak izan daitezkeela:

- Kritika eraikitzaileak. Lagunek gure akatsak zuzentzeko egiten dizkigute. Kritika hauek onartu egin behar ditugu.
- Kritika sunsitzaileak. Kritika hauek gogo txarrez egiten dira, min egiteko asmoz, eta goibeldu egiten gaituzte. Gainera, ez digute ekarpen positiborik egiten. Beraz, haien aurrean onena da kasurik

ez egitea eta txantxetan hartzea. Adibidez, estrategia egokia izan daiteke umore onez jasotzea, aurkariarekin ados agertuz. Beste aukera bat izan daiteke gaiarekin bat ez datorren beste konturen batekin erantzutea.

TRISTURA

ZU EZ ZARA JOLASTUKO, TXARRA ZARELAKO.

SARRERA

Sarritan, umeak goibel gelditzen dira ikasleen artean sortzen diren liskarrak direla eta, edota batak besteari egindako komentarioren bat dela medio, eta ez dira gai emozio hori kudeatzeko. Ondorioz, batzuetan, ez dute euren mailarik onena ematen gelako ohiko jardueretan.

HELBURUAK

- Tristura sentitzean, ikasleak bere sentimenduak kudeatzen jakitea, erantzun eta jarrera positiboa eraikiz.
- Kritika eraikitzaileak identifikatzen ikastea eta ikaskideen iritzia onartzea.

BALIABIDEAK

- Arbela
- Klariona
- Arkatza
- Orri zuriak

IRAUPENA

45 minutuko edo ordubeteko saio bat.

GARAPENA

“Zer gaizki irakurtzen duzun!” jarduera egin ondoren, irakasleak eskatuko die bertan landutakoa kontuan hartzeko.

Hasiera batean, banakako lana izango da, eta proposatzen zaien egoerari idatziz erantzun beharko diote.

Egoera honako hau da: lagun batek ikaskide bati esaten dio “zu ez zara jolastuko, txarra zarelako”.

Amaitzeko, talde handira ekarriko dituzte erantzunak.

BIBLIOGRAFIA eta WEBGRAFIA

BIBLIOGRAFIA ETA WEBGRAFIA

EUSKO JAURLARITZA: 236/2015 Dekretua, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena [linean]. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 2016-01-15 [kontsulta-data: 2019-02-11]. Erabilgarri, hemen: <https://www.euskadi.eus/y22-bopv/es/bopv2/datos/2016/01/1600141e.pdf>

SEGURA, Manuel; ARCOS, Margarita: *Educación de las emociones y los sentimientos*, Ediciones Narcea, Madrid, 2003.

VITORIA, Saioa; ETXEBERRIA, Txaro: *Adimen emozionala*, Gipuzkoako Foru Aldundia, Donostia, 2008.

ZENBAITEN ARTEAN (koordinatzailea, Rafael Bisquerra): *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros Hospital Sant Joan de Déu, Esplugues de Llobregat (Bartzelona), 2002.