

## Eranskinak

### 1. Eranskina: Erabili diren baliabideak

- **Adimen intrapertsonala** (emozioen auto- ezagutzarako teknikak) **garatzeko material/ baliabide** hauek erabili dira:
  - **"Koloretako munstroa" liburua:** Anna Llenas-ek (2012) sortutakoa. Oinarrizko emozioak lantzeko balio du (alaitasuna, tristura, amorrua, beldurra eta lasaitasuna). Koloretako Munstroak ez daki zer gertatzen zaion, emozioekin nahasten da eta nahaspila hori konpondu behar du umeen laguntzaz. Umeak monstroarekin identifikatzen dira. Liburu honen bitartez, emozio bakoitzak kolore, musika, usain, zapore eta marrazki zehatza dauka.
  - **Koloretako pintzak:** Sentimenduak identifikatzeko eta era egokian kudeatzeko balio dute. Gatazkez ohartaraztea, eta oinarrizko trebetasun emozionalen entrenamendua errazten dute. Umeek atsedenaldi ostean, kolore bateko pintza hartu eta "*maitasungraman*" (beherago azalduta) duten kutxan jartzea du helburu. Oso ikusgarria da, klasean triste, alai, haserre dauden umeak identifikatzeko balio duelako, eta egunaren amaieran, pintza guztiak horiak (alaitasuna), berdeak (baretasuna) edo arrosak (maitasuna) izatea lortu behar da. Horretarako, eguna igaro ahala, haserre edo triste dauden umeen emozioa aldatzeko saiakera egin behar da. Eta hau lortzeko, lehenengo urratsa berari zer gertatzen zaion ulertzea izango da; horretarako, zerbait egin dezakegun galdetuko zaio. Pixkanaka- pixkanaka konfidantza hartzen joango dira.
  - **Erlaxatzeko teknikak eta musika:** Meditatzera ere ikasiko dugu; egun nekatu bat dugunean eta gauza asko pasatu zaizkigunean erlaxatzeko eta hausnarketarako momentu bat edukitzea garrantzitsua baita. Honetarako, musika lasaia erabiliko da. Honekin batera, "espabilina" (Lavanda kolonia) botako da eta hiru arnasketa zuzendu egingo dira. Azkenean, ikasleak erlaxatu ondoren paper batean kide/ irakasle bati kutxatxoan esan nahi diona (eskerrak eman, barkamena eskatu edota zoriondu) idatziko du eta "*maitasungraman*" sartuko dio (beherago azalduta). Honako hau errutina bezala egingo da goizero klasera sartzean.

- **Pertsonarteko adimena** (besteen emozioak ezagutzeko teknikak) **garatzeko erabili diren materialak** hauek izan dira:

- **Diagrama:** Tresna honek oinarritzko giza trebetasunak entrenatzeko balio du. Era positiboan bakarrik erabili daiteke: zorionak emateko, eskerrak emateko eta barkamena eskatzeko. **Maitasungrama** adiskidetasuna bultzatzeko eta gelan dagoen adiskidetasun eta laguntasun maila neurtzeko baliagarria izan daitekeen tresna da. Honetan, gelakide eta andereñoen izenak kutxatxo batean idatziko dira. Bertan, mezuak sartuko dira, gero ikasleek kontrol orria egiteko. Horretarako, irakasleak erregistro orria prestatuko du. Orri honetan, jasotako eta bidalitako mezuen berri islatuko da. Saiatu behar gara ume guztiek mezuak izatea; horrela ez balitz, irakaslearen lana beti ikasleak animatzea izango da, eta horretarako, arau bakarra bakoitzak behintzat mezu bat izatea izango da. Hau ere, aurrekoarekin bat egiten duenez, errutinaren barruan sartuko da. Hau da, goizean, sintoniaren (erlaxazio edo mindfulness-aren) ondoren, oharrak idatziko dira (hausnartzeko denbora utziko baitie).

- **Aho- belarri- hug:** Tresna hau haien arteko harreman arazoak sortzen diren bakoitzean erabiltzen da. Iskanbilan egon direnek beti arazoia izan nahi dute eta bestea entzun gabe hitz egiten dute. Horregatik, akordio batera heltzeko asmoz, arbelean itsasten dira aho eta belarri irudi txartelak. Arazo- egoeran inplikaturik dauden umeak ahoa edo belarriaren txartelaren aurrean kokatzen dira eta ahoa tokatzen zaienean azaltzeko aukera ematen zaie eta belarrian egongo denak entzun egiten du hitz egin gabe. Gero, umeak trukatu egiten dira aukera berbera izateko. Amaitzeko, irakasleak hug (besarkada) txartela ateratzen du eta guztien artean besarkada batekin bukatzen dugu.

**2. Eranskina: EGUTEGIA (Jardueren antolaketa)**

**Otsaila 2017**

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
		1	2	3 [Yellow box]	4	5
6	7	8	9	10 2.1. eta 2.2.	11	12
13	14	15	16	17 2.3.	18	19
20	21	22	23	24 inauteriak	25	26
27	28					

**AUTOEBALUAZIO ORRIA EGIN**

2.1. Istorioa irakurri  
2.2. Korapilotik askatzen!

2.3. Musika entzun eta munstroa margotu!

1.1. Gatazkak konpontzen, elkarbizitza bultzatzen  
(Arazo bat agertzen den bakoitzean)

**Martxo 2017**

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
		1	2	3 2.4.	4	5
6	7	8	9	10 2.5.	11	12
13	14	15	16	17 2.6.	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2.4. Munstro bakoitza nola sentitzen da? Eta zu?

2.5. Zein koloretako munstroarekin identifikatzen zara?

2.6. Nanoliburua egin

**Apirila 2017**

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
					1	2
3	4	5	6	7 [Yellow Box]	8	9
10	11	12	13	14	15	16
Aste Santua						
18	19	20	20	21	22	23
Aste Santua						
24	25	26	27	28	29	30

**AUTOEBALUAZIO ORRIA EGIN**

5.1. Gaur horrela esnatu naiz  
(Patio ostean, errutina moduan)

3.1. Erlaxazioa  
(Goizean klasera sartu bezain laster, errutina moduan)

4.1. Oharrak idazten  
(erlaxazioaren ondoren)

### **3. Eranskina: Esku- hartzeen garapena**

Esan bezala, hezkuntza emozionaleko konpetentzia bakoitza garatzeko esku- hartze bat proposatzen da. Bertan, jarduera ezberdinak aurrera eramango dira. Eranskin honen barruan jarduera fitxak daude, jarduera bakoitzean erabiliko den materiala, denbora, adibideak eta ereduak era zehatzean azalduta.

## **PERTSONARTEKO ADIMENA**

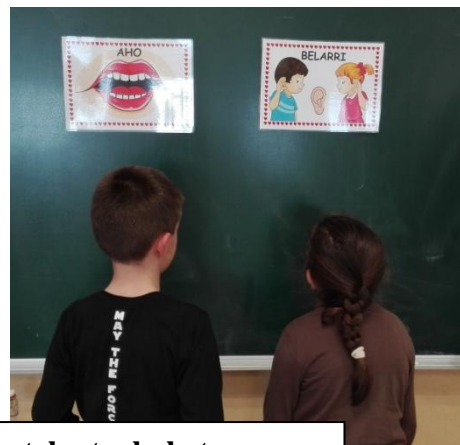
### **1. BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO KONPETENTZIA: Aho- belarri- hugs**

<b>Jarduerak</b>	1.1. Gatazkak konpontzen, elkarbizitza bultzatzen		
<b>Helburuak</b>	2. Besteen emozioak identifikatzea eta erantzun enpatikoak ematen ikastea. 4. Elkarren arteko harremanak sendotzea. 5. Autoerregulazio emozionala sustatzea eta modu kritikoan horren garrantziaz ohartzea.		
<b>Edukiak</b>	- Adimen emozionala - Entzumena - Trebetasun- soziala		
<b>Metodologia</b>			
<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak eta irakaslea	Beharrezkoa den bakoitzean (5-10 minutu)	Ikasgelako txoko bat	✓ Txartelak
<b>Garapena:</b>			
<b>5.1. Jarduera: Gatazkak konpontzen, elkarbizitza bultzatzen (5- 10 minutu gutxi gorabehera)</b>			
<p>Haien artean arazo bat sortzen den bakoitzean, aho- belarri- hug ekintza antolatu egiten da. Adieraztekoa da, ekintza hau burutzeko ezin dela itxaron tutoretza saioa heldu arte, gatazkak sortzen diren momentuan konpontzea inportantea delako. Ekintza egiteko, ez da behar oso denbora luzea, normalean, aho txartelaren aurrean dagoen ikasleak azalpenak ematen ditu eta belarri txartelaren aurrean dagoenak onartzen ditu argudioak, noski,</p>			

badakielako gero berak aukera bera izango duela (lekuz aldatu egiten baitira). Amaitzeko, hug txartela erakusten zaie eta haien arteko arazo- egoera konponduta uzten da.



**Erabilitako txartelak**



**Hitz egiteko eta entzuteko trukaketa**



**Konpondu ostean, besarkada ematen**

**ADIMEN INTRAPERSONALA**

**2. KONTZIENTZIA EMOZIONALA: Emozioak ezagutzen**

<b>Jarduerak</b>	<b>2.1. Istorioa irakurri</b> <b>2.2. Korapilotik askatzen!</b>
<b>Helburuak</b>	1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea (ipuinaren bitartez emozioak ezagutuko dituzte). 4. Elkarren arteko harremanak sendotzea
<b>Edukiak</b>	- Adimen Emozionala -Emozioen identifikapena (Oinarrizko emozioak: alaitasuna, tristura, amorrua, baretasuna, beldurra, maitasuna).

**Metodologia**

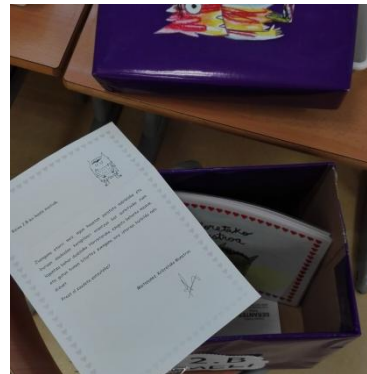
Jarduera eremua	Denbora	Lekua	Baliabideak
Ikasleak	Tutoretza saio bat (40 minutukoa)	Ikasgela	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gutuna eta kutxa</li> <li>✓ Internet (bideoak)</li> <li>✓ <i>Koloretako Munstroa</i> liburua eta sortutako txartelak (ipaina kontatzeko)</li> <li>✓ Pergaminoa</li> <li>✓ Kolore ezberdinetako hariak</li> </ul>

**Garapena:**

**1. SAIOA (40 minutukoa)**

**1.1. Jarduera: Istorioa irakurri (30 minutu)**

Klasera kutxa bat heltzen da. Bertan, Koloretako Munstroak idatziko gutuna eta bere istorioa daude.



Koloretako Munstroari gertatutakoa kontatzen zaie. Horretarako, egindako txartelak (istorioa eta marrazkiak daramatzatenak) erabiltzen dira eta baita bideo pare bat ikusten dira (gaztelerazkoak dira, liburuko hitz batzuk haientzat ez direlako oso argiak ulertzeko); hain zuzen ere:

- <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>
- [https://www.youtube.com/watch?v=Gkh8TvSV\\_CI](https://www.youtube.com/watch?v=Gkh8TvSV_CI)



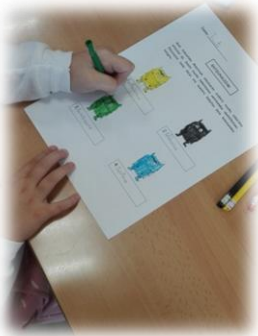
## 1.2. Jarduera: Korapilotik askatzen! (10 minutu)

Behin munstroaren istorioa jakinda, haren lekuan jartzeko ariketa bat egiten da; izan ere, klaseko umeak munstro txikitxoak dira eta korapilatuak dituzten emozio horiek guztiak askatzeko laguntza eman behar zaie. Beraz, burutzen den lehenengo ariketa hauxe izaten da, Koloretako Munstroa bezala korapilatu egin behar dira. Horretarako, kolore ezberdinetako artileak erabiltzen dira eta denon artean lotu behar dira. Askatzeko denon laguntza behar izaten dute, guztion iritziak entzun eta adostasun batera heldu behar izaten dira, bestela ezinezkoa bihurtzen zaie korapilo horretatik irtetea.

Denok korapilo horretatik askatzean, koloreko artileak dagozkion ontzian sartu behar.



<b>Jarduerak</b>	<b>2.3. Musika entzun eta munstroa margotu!</b>		
<b>Helburuak</b>	1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea.		
<b>Edukiak</b>	- Adimen Emozionala -Emozioen identifikapena (Oinarrizko emozioak: alaitasuna, tristura, amorrua, baretasuna, beldurra, maitasuna).		
<b>Metodologia</b>			
<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak	Tutoretza saio bat (40 minutukoa)	Ikasgela	✓ Musika  ✓ Fitxa eta margoak
<p><b>Garapena:</b></p> <p><b>2. SAIOA (40 minutukoa)</b></p> <p><b>1.3. Jarduera: Musika entzun eta munstroa margotu (40 minutu)</b></p> <p>Jarduera egin baino lehen, Koloretako Munstroaren istorioa gogoratzen zaie, denon artean zer gertatzen zaio? (arraro esnatu egin dela) Zergatik dago arraro? (nahaspila handia duelako) Zergatik? (emozio korapilo bat duelako). Eta nahaspila horretatik askatzeko, kolore bakoitza emozio batekin erlazionatuko da (kolore bakoitza zein sentimendu irudikatzen duen gogoratzen da denon artean). Hiztegi aldetik arazoak izatekotan, argitu behar zaie hurrengo jarduera egin baino lehenago (adibidez, baretasuna eta amorruren arteko aldeak normalean ez dute ondo bereizten). Horretarako, argi gelditu behar zaie baretasuna= lasaitasuna eta amorrua= haserrea dela.</p> <p>Behin aurrekoa argi izanda, burutuko den hurrengo ekintza azaltzen zaie. Lehenengo eta behin, musika ezberdinak entzun eta eskua altxatuz (hitz egiteko txanda eskatuz) bakoitzak musika horrek eragiten dion sentimendua adierazten du (nahi duenak haren zergatia esanez).</p> <p>Azkenik, Munstroak momentu ezberdinetan (sentitzen ari denaren arabera) entzuten duen musika jarri eta <u>fitxa bat betetzen*</u> da. Jarduera honetan, aurrekoan ez bezala, bakarkako lana bultzatzen da.</p>			



Fitxa egiteko jarritako musika zatiak hauek dira (beste batzuk erabiltzea posible da):

EMOZIOAK	MUSIKA ESTILOAK
ALAITASUNA	<i>Madagascar - Yo quiero marcha</i>
TRISTURA	<i>La cancion mas triste del mundo</i>
BELDURRA	<i>Tiburon (B.S.O)</i>
AMORRUA	<i>Rocky Balboa- Eyes Of The Tiger (B.S.O)</i>
BARETASUNA	<i>Memorias de África (B.S.O)</i>
MAITASUNA	<i>Pirritx eta Porrotx- Maite zaitut</i>

\*Bete beharreko fitxa hurrengoa da: ENTZUNALDIAK



Izena: \_\_\_\_\_

ENTZUNALDIAK

Gure Koloretako Munstroak emozioaren arabera musika ezberdina entzuten du. Saiatu musika bakoitzaren sentimendua identifikatzen. Emozioaren izena idatzi eta munstro bakoitza bere kolorearekin margotu.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

<b>Jarduerak</b>	<b>2.4. Munstro bakoitza nola sentitzen da? Eta zu?</b>
<b>Helburuak</b>	1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea.
<b>Edukiak</b>	- Adimen Emozionala -Emozioen identifikapena (Oinarrizko emozioak: alaitasuna, tristura, amorrua, baretasuna, beldurra, maitasuna)

**Metodologia**

<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak	Tutoretza saio bat (40 minutukoa)	Ikasgela	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Txartelak</li> <li>✓ Kutxak</li> <li>✓ Margoak</li> </ul>

**Garapena:**

**3. SAIOA (40minututakoa)**

**1.4. Jarduera: Munstro bakoitza nola sentitzen da?Eta zu? (40minutu)**

Klasean izango diren kolore ezberdinetako munstroak nola sentitzen diren asmatu behar dute. Horretarako, txartel batzuk erabiltzen dira. Bakoitzean, ekintza edota jarrera ezberdinak agertzen dira. Banan- banan irakurriko dira eta guztion artean dagokion lekuan jartzen dira.



Ondoren, zuriz egongo diren txartelak\* banatzen zaizkie eta bakoitzak txartel horretan sentitzen duena idazten du (aurreko adibideak ikusita, errazagoa izaten zaie) eta munstroa dagokion kolorez margotzen da. Bukatzean, dagokion munstroaren kutxan sartzen da.

Irakasleak ematen dizkien txarteletan, honako esaldiak agertzen dira:

#### Alaitasuna

- Udako oporrak heldu dira.
- Gaur nire lagun mina ikusiko dut.
- Ariketak primeran egin eta andereñoak piruleta bat eman dit.
- Inauterien eguna da.
- Eguzkiak bezala distira egiten du.
- Barre, salto, dantzatzeko,..... gogoak dituzunean

#### Tristura

- Nire gustuko jostailua apurtu didate.
- Lagunak ez dira urtebetetze egunaz gogoratu.
- Ez didate jolasten utzi.
- Jausi eta zauri bat egin dut.
- Norbaiten hutsunea sentitzean
- Ezkutatu eta bakarrik egon nahi duzunean.

#### Amorrua

- Ariketak txarto burutu ditut.
- Ariketak ez ditut ulertzen.
- Jolasean zeundela, lagun batek pilota kendu dizu.
- Kide bati zerbait utzi diot bueltatuko zidalakoan eta ez dit itzuli.
- Erre egiten du, sua bezalakoa da.
- Gainerakoei etengabea errua botatzea.
- Bidegabekeria bat egin denean.

#### Beldurra

- Soinu arraroak entzun ditut.
- Amesgaizto bat dudanean.
- Ikuslegoaren aurrean hitz egiteko momentua.

- Iluntasunean zaudenean.
- Txiki sentitzen zara eta uste duzu ez zarela kapaza eskatutakoa egiteko.

Baretasuna



- Itsasoaren olatuak entzuten ditut eta horrek lasaitu egiten nau.
- Eguzkitan etzan eta erlaxatuta geratzen naiz.
- Poliki- poliki eta sakon arnasa hartzen duzunean.

Maitasuna

- Besarkada handiak jasotzen ditudanean.
- Zerbait kontatu eta nire lagunak entzuten didatenean.
- Nire ondoan beti daudenean.
- Besteen laguntza beti jasotzen dudanean.

\*Zuriz dauden txartel ereduak hauek dira (irakasleak emandako ereduak ere berdinak dira, baina goiko esaldiak jarrita).



<b>Jarduerak</b>	<b>2.5. Zein koloreko munstroarekin identifikatzen zara?</b>		
<b>Helburuak</b>	1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea. 2. Besteen emozioak identifikatzea. 5. Autoerregulazio emozionala sustatzea.		
<b>Edukiak</b>	- Adimen Emozionala -Emozioen identifikapena (Oinarrizko emozioak: alaitasuna, tristura, amorrua, baretasuna, beldurra, maitasuna) - Norberaren eta besteen emozioen ezagutza		
<b>Metodologia</b>			
<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak	Tutoretza saio bat (40 minutukoa)	Ikasgela	✓ Orriak eta margoak ✓ Hormairudiak
<p><b>Garapena:</b></p> <p><b>4.SAIOA (40 minututakoa)</b></p> <p><b>1. 5.Jarduera: Zein munstroarekin identifikatzen zara? (40 minutu)</b></p> <p>Ume bakoitzari orri zati bat ematen zaio. Bertan, sentitzen duena adierazten du marrazki baten bidez; eta ondoren, dagokion munstroan itsasten du. Era honetan, ikasle horrek momentuan nola sentitzen den eta berarentzat emozio hori nola islatzen den ere jakin daiteke. Gainera, horrela, klasea orokorrean nola sentitzen den ezagutzeko modu on bat izaten da. Burutu ostean, bakoitzak egin duenaren zergatia azaldu dezake.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>			

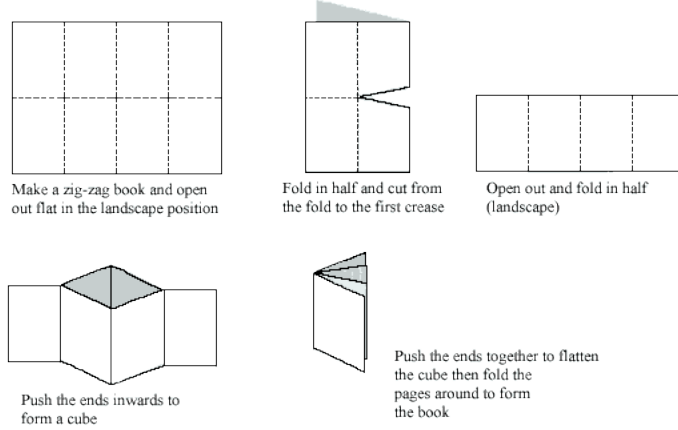


Amaitzeko, marrazkiekin mural bat egiten da, *Koloretako Munstro* txokoan itsasteko.



<b>Jarduerak</b>	<b>2.6. Nanoliburua egin</b>		
<b>Helburuak</b>	<p>1. Norberaren emozioak emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea.</p> <p>4. Elkarren arteko harremanak sendotzea.</p>		
<b>Edukiak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adimen Emozionala</li> <li>- Emozioen identifikapena (Oinarrizko emozioak: alaitasuna, tristura, amorrua, baretasuna, beldurra, maitasuna)</li> <li>- Trebetasun sozialen garapena</li> </ul>		
<b>Metodologia</b>			
<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak	Tutoretza saio bat (40 minutukoa)	Ikasgela	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orriak</li> <li>✓ Margoak</li> </ul>
<p><b>Garapena:</b></p> <p><b>5. SAIOA (40 minututakoa)</b></p> <p><b>1.6. Jarduera: Nanoliburua egin (40 minutu)</b></p> <p>Nanoliburua, pertsonaiaren aurkezpenarako, aurkitzen den gatazka lantzeko eta amaiera bat asmatzeko posibilitatea uzten duen mikroipua da. Era honetan, Koloretako Munstroa ezagutzen dute bai euskarazko liburuaren bitartez bai haien adin tarteko umeen ahotsaz egindako gaztelerazko bideo baten bidez. Adin tarte hauetan (7-8 urte), zerbait materiala haien esku tartean izatearen ideia erabat erakargarria iruditzen zaie. Gainera, zerbait txikia, manipulagarria, parte- hartzailea, sortzailea eta berria bada, sortzen den nanoliburua bezalaxe, hasieran programatutakoa bete egingo denaren arrakasta osoa dago. Jarduera honi esker, emozioak modu erakargarri batean lantzen dira eta honekin gozatzeaz gain, etxera eramateko aukera paregabea izaten dute gurasoekin lantzen jarraitzeko.</p> <p>Honekin, hortaz, ditugun oinarrizko emozioak ezagutzeko aukera zabaltzen zaie eta modu honetan umeei hainbeste gustatutako Koloretako Munstroaren istorioa beti haiekin eramatea lortzen da, inoiz ahaztu ez dezaten.</p>			

Proiektu honetan, nanoliburua era erraz batean egiteko asmoz, ez da erabili ezer lotzeko (ez graparik, ez haririk,...), papera tolestean lortzen baita. Beraz, Koloretako Munstroaren nanoliburua egiteko pausuak honako hauek dira:



Hona hemen eredu hauen pausuak jarraituz lortutako emaitza batzuk:



**Nanoliburuak margotzen**



**Nanoliburuak margotzen bukatzean**

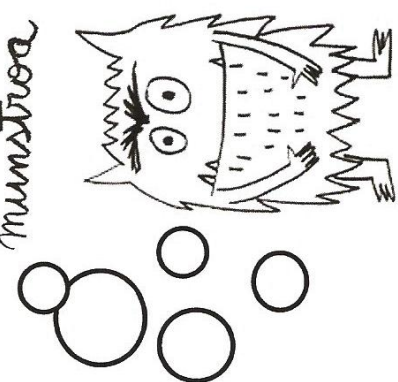


**Nanoliburuak guztiz bukatuta**

\*Hurrengo orrialdean, umeeek koloreztatzeko nanoliburua eskura dago:



**Keleretako munstroa**

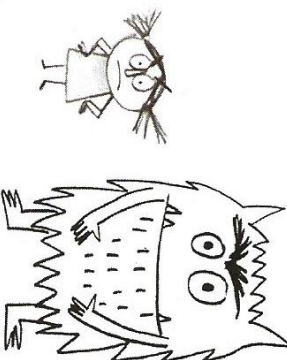


Egilea:  
2.maila

1

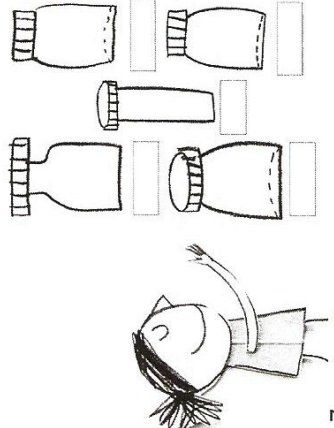
Hau da keleretako munstroa. Gau arara esnatu da, nahastuta... Egia esan, ez daki zer gertatzen zaien.

- Berriro ere bazterriak nahastem ikusi zara? Ez duzu inoiz ikusi...



7

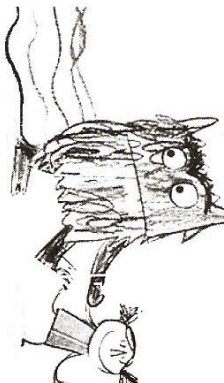
Zure emozio bakoitza kolore ezberdina dauka eta ordenatuta badaude, hobeto funtzionatzen dute. Eta orain... jakin al daiteke zer gertatzen zaizun?



2

Emozioekin nahasi egin zara, karela, denak nahastuta, ez dute ongi funtzionatzen.

Emozio bakoitza bereizi eta bere antzian gorde behar dira zenbete. Nah, baduzu, dena antolatzen lagunduko dizut.




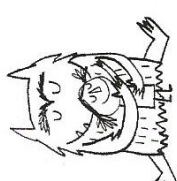
9

**Bonetasuna**

zuhaitzak bezain lasai da. zaudenean, poliki-zaudenean, sakon hantzen duzu arnasa.

da Beldur traiki zanenean, sentitzen zara.


Koldarra. Beldur.

3

**Akatsauna** kutsakorra da. Eguzkiak bezala distira egiten du.

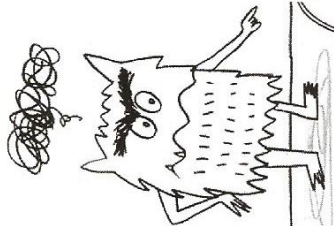
Pozik zaudenean, barne, sakl-dantza, jolas egiten duzu... eta besterik ere pozik ikusi nahi duzuzu



5

**Amorrua** bezala da, gori eta anker...erre egiten du, eta zaila da itzaltzen.

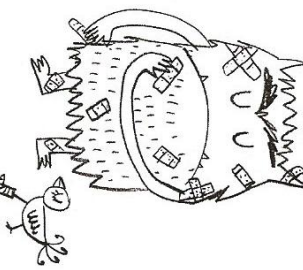
Hacene zaudenean ernua gainerakoei bota nahi diezu.



4

**Taturak** beti sentiarazten duzu zerbaten futasuna. Itasara bezain leuna da.

Txiste zaudenean, ezkutatu eta bakarrik egon nahi duzu...eta ez duzu ezere egiteko gogorik.



**ADIMEN INTRAPERSONALA**

**3. AUTONOMIA EMOZIONALA: Sintonia (Mindfulness)**

<b>Jarduerak</b>	3.1. Erlaxazioa
<b>Helburuak</b>	1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea  5. Autoerregulazio emozionala sustatzea eta modu kritikoan horren garrantziaz ohartzea.
<b>Edukiak</b>	- Adimen emozionala - Barneko asebetea

**Metodologia**

<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak	Goizero, klasera sartu bezain laster (errutina bezala- 10 minutu)	Ikasgela	✓ Musika  ✓ Lavanda kolonia "Espabilina"

**Garapena:**

**3.1. Jarduera: Erlaxazioa (10 minutu)**

Ikasleek *mindfulness* deituriko gorputza praktika introiektibo hau eginez, auto-ezagutza prozesuaren garapena sustatzen du haiengan. Izan ere, honelako praktikak, pertsona unitate multidimentsional bezala ulertzen dute, non gune afektiboa, fisikoa, kognitiboa nahiz sozialaz erlazionatzen diren (Lagardera eta Lavega, 2003).

Gainera, introiektiba gidatze praktikak frogatzen dute meditazioa, yoga, tai chi, mindfulness... besteak beste; osasunean, minen lasaitzean, emozioen eta enpatiaren autoerregulazioan eragin onuragarriak dakartzatela (Arias, Steinberg, Banga eta Trestman, 2006). Mindfulness-en ariketan sakonduz, aipatu beharra dago bost osagai dituela: arreta oraingo momentuari, hau da, iraganari eta etorkizunari garrantzirik ez ematea; esperientziari irekitzea, azken hau behatzea inolako sinesmenen iragazkirik jarri gabe; onarpena, hau hertsiki lotuta dago ez epaitzearekin; atzean uztea, honen oinarria pentsamenduak, sentimenduak, sentsazioak edota desioak atzean uztean datza eta azkenik, asmoa, pertsona bakoitzak meditazio hau egiterakoan lortu nahi duena (Pérez eta Botella, 2006). Beraz, gidatzeko praktika introiektibo kooperatiboak bizitako emozio positiboak eragiten dituzte eta ikasleen aldarrean erantzun positiboak dituzte;

azken finean, gidatzeko praktika hauek gelditzeko, entzuteko eta nola sentitzen zaren ikusteko gonbidatzen zaituztelako; horregatik, auto- ezagutza izenaz ere definitu ohi dira.

Honegatik guztiagatik, proiektu honetan umeek ere meditatzerara ikasten dute; erlaxatzeko eta hausnarketarako momentu bat edukitzea garrantzitsua baita. Hau aurrera eramateko, musika lasaia erabiltzen da. Honekin batera, “espabilina” (Lavanda kolonia) bota eta hiru arnasketa zuzentzen dira. Azkenean, ikasleak lasaitzean paper batean kide/ irakasle bati kutxatxoan esan nahi diona (eskerrak emateko, barkamena eskatzeko edota zoriontzeko) idazten eta "*maitasungramean*" sartzen dio (**4.1. oharra idazten** jardueran azalduta). Honako hau, errutina bezala burutzen da goizero klasera sartzean.



**PERTSONARTEKO ADIMENA**

**4. KONPETENTZIA SOZIOEMOZIONALA: Maitasungrama**

<b>Jarduerak</b>	<b>4.1. Oharrak idazten</b>
<b>Helburuak</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea.</li> <li>2. Besteen emozioak identifikatzea eta erantzun enpatikoak ematen ikastea.</li> <li>3. Norberarengan eta besteengan alderdi baikorrak antzeman eta azaltzen ikastea.</li> <li>4. Elkarren arteko harremanak sendotzea.</li> <li>5. Autoerregulazio emozionala sustatzea eta modu kritikoan horren garrantziaz ohartaraztea.</li> </ol>
<b>Edukiak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adimen emozionala</li> <li>- Trebetasun soziala</li> <li>- Enpatia</li> <li>- Autoestima</li> </ul>

**Metodologia**

<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak eta irakasleak	Goizero, sintoniaren ostean (errutina bezala- 5 minutu)	Ikasgela	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maitasungrama</li> <li>✓ Oharrak/ Gutunak</li> <li>✓ Bidalitakoen eta jasotakoen kontrol orria</li> </ul>

**Garapena:**

**4. 1. Jarduera: Oharrak idazten (5 minutu)**

Jarduerarekin hasi baino lehenago, oso argi azaldu behar zaie maitasungramak nola funtzionatzen duen eta zertarako erabiliko den. Gelako ekintza denez, hurrengo arau hauek bete behar dituzte: Ezberdindu behar dituzte lagunak eta ikaskideak. Zera da, nahiz eta gure lagun mina izan, agian, oharra beste bati idatzi behar dietela. Hala ere, hiru ohar idazteko aukera izaten dute eta ezin izango diote pertsona berberari bidali. Modu honetan, ziurtatzen da gehiengoak ohar mota bat jasotzen duela. Hau horrela ez izatekotan, motibatzeke beste modu bat bilatu da: "Nire espioi/zelatari sekretua". Nire

lagun izkutua bezalako da, baina, aurreko prozedura berbera jarraitzen du. Hau da, eskolako maskota dena ume bakoitzari mahai gainean ohar bat uzten die eta ohar horretan azaldu egiten zaie aste horretan nor "espiatu" behar duten. Beraz, bakoitzak aste horretan egokitutako pertsona "espiatzen" du; eta egindako gauza on batekin geratu eta ohar batean idazten dio.



**Kutxatxoetan ikasle eta irakasle guztien izenak jarrita egon behar dira**

MEZUAK	ESKERTZEKO		BARKATZEKO		ZORIONTZEKO	
	Nam?*	Nam?*	Nam?*	Nam?*	Nam?*	Nam?*
<b>BIDALITAKOAK</b>						
MEZUAK	ESKERTZEKO		BARKATZEKO		ZORIONTZEKO	
	Nam?*	Nam?*	Nam?*	Nam?*	Nam?*	Nam?*
<b>JASOTAKOAK</b>						

**Bidalitakoen eta jasotako oharren kontrol orria prestatzen da (kontrolatzeko erreminta bat bihurtzen da)**

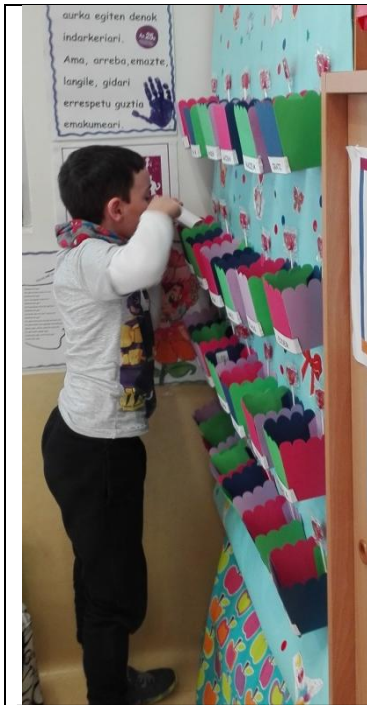
Ohar mota hauek gelako atal batean kokatu behar dira hiru kutxa ezberdinetan. Kutxa hauen atzean, hormairudi txikiak eskertzeko, zoriontzeko eta barkatzeko ereduak jarrita.





Astean zehar, momentu bat bilatu behar da, umeei zoriontzeko, eskertzeko eta barkatzeko gutun oharrak haien ikaskideei idazteko aukera eskaintzeko (goizero, erlaxatzeko ariketa burutu ostean).

Amaitzeko, **tutoretza orduetan**, maitasungraman bakoitzak duen kutxatxoetan jasotako oharrak irakurri egiten dira eta igorlea eta hartzailea besarkatzen dira.



**Jasotako oharrak hartzen**



**Oharrak irakurtzen**



**Igorlea eta hartzailea besarkada ematen**

Honekin lortzen dena klaseko giroa eta elkarren arteko harremanak sendotzea da, bai ikaskideen artean bai irakasle-ikasleen artean. Modu honetan, kompetentzia sozioemozionala lantzen da.

**ADIMEN INTRAPERTSONALA**

**5. EMOZIOEN ERREGULAZIOA: Nola sentitzen naiz?**

<b>Jarduerak</b>	5.1. Gaur horrela esnatu naiz
<b>Helburuak</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea</li> <li>2. Besteen emozioak identifikatzea eta erantzun enpatikoak ematen ikastea.</li> <li>3. Noberarengan eta besteengan alderdi baikorrak antzeman eta azaltzen ikastea.</li> <li>4. Elkarren arteko harremanak sendotzea</li> </ol>
<b>Edukiak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adimen emozionala</li> <li>- Enpatia</li> <li>- Elkarbizitza</li> <li>- Elkartasuna</li> </ul>

**Metodologia**

<b>Jarduera eremua</b>	<b>Denbora</b>	<b>Lekua</b>	<b>Baliabideak</b>
Ikasleak	Goizero, patio ondoren (errutina bezala- 15 minutu)	Ikasgela	✓ Kolore ezberdinetako pintzak

**Garapena:**

**2.1. Jarduera: Gaur horrela esnatu naiz (15 minutu)**

“Gaur horrela esnatu naiz” jardueraren bitartez, norberaren eta besteen sentimenduak identifikatzeko eta era egokian kudeatzeko baliogarria da. Gatazkez ohartarazten gaitu, eta oinarrizko trebetasun emozionalen entrenamendua errazten du. Atsedenaaldiaren ostean, klasera sartzean kolore bateko pintza hartu eta "*maitasungraman*" duten kutxan jartzen dute. Oso ikusgarria izaten da, horrela jakin baitaiteke klasean zenbat ume dauden triste, alai, haserre,... eta egunaren amaieran, pintza guztiak horiak (alaitasuna), berdeak (baretasuna) edo arrosak (maitasuna) izatea lortu behar da. Horretarako, eguna igaro ahala, haserre edo triste egongo diren ume hauen emozioa aldatzen saiatzen dira. Eta hau lortzeko, lehenengo urratsa berari zer gertatzen zaion ulertzea da; horretarako, zerbait egin dezakegun galdetzen zaio. Pixkanaka- pixkanaka konfidantza hartzen joango dira.



**Pintzak gordetzeko erabilitako potea**



**Kutxetan koloretako pintzak jarrita**

#### **4. Eranskina: Erregistro narratiboa**

### **GATAZKAK KONPONTZEN, ELKARBIZITZA BULTZATZEN (lehenengo 3 asteetan burutua)**

"Gatazkak konpontzen, elkarbizitza bultzatzen" jarduera, gehienbat patio ostean erabili da, atsedenaldi orduan arazo gehienak sortzen direlako. Horregatik, gelako kideen artean sortu diren egoera deserosoak konpontzeko, aho- belarri- hug txartelak erabili dira eta haien artean entzun, ulertu eta barkamena eskatu ostean, elkarri besarkada bat eman diote.

Egia esateko, oso baliogarria den tresna iruditzen zait, hau erabili baino lehenago ez zirelako kapazak bestearen argudioak entzuteko eta ulertzeko eta ondorioz batzuetan garrasietara heltzen ziren. Era honetan, elkar entzun dute eta beraien artekoak konpontzeko kapazak izan dira.

### **1. SAIOA BURUTU OSTEAN ATERATAKO ONDORIOAK (Tutoretza saio batean burututa: 17/02/10)**

Izugarri poztu egin dira Koloretako Munstroak utzitako kutxa ikusi dutenean, ezagutzeko gogo handia adieraziz. Barruan zegoen gutuna irakurri eta adi- adi entzuten egon dira. Ondoren, gure munstroaren istorioa irakurri diegu. Ipuina kontatzean, hasiera batean ez dute behar bezala ulertu hizkuntzarekin zailtasunak izan dituztelako. Hori ikusita, bigarren aukera martxan jarri dugu eta youtubeko erderazko bi bideo ikusi eta entzun egin ditugu. Egia da, modu honetan errazago ulertu dutela kolore bakoitzak adierazten zuen sentimendua eta horregatik pentsatu dut lexikoa lantzea beharrezkoa zela ipuina kontatu baino lehenago.

"Korapilotik askatzen" egindako lehenengo jardueran, ikusi dute emozioek denak batera lotuta ez dutela ondo funtzionatzen. Hasieran, alaitasunarekin identifikatu dira, oso ariketa erakargarria iruditu zaielako, baina berehala konturatu dira ez zirela gai korapilotik ihes egiteko. Horregatik, azkeneko sentimendua beldurra izan da, ezintasunaren aurrean inpotentzia ikusi dutelako beraien buruak. Ez zekiten nola askatu korapilota eta kasu honetan besteen laguntza ezinbestekoa izan da.

Jarduera honetan ulertu dute elkarrenganako laguntza behar- beharrezkoa daukagula eta guztien esfortzuarekin edo lanarekin hobeto sentitzen garela. Ondorioz, maitasunez blai amaitzen dugu.

## **2. SAIOA BURUTU OSTEAN ATERATAKO ONDORIOAK (Tutoretza saio batean burututa: 17/02/17)**

*"Musika entzun eta munstroa margotu!"* aktibitatean, asko disfrutatu dute eta batzuek sentimenduak azaltzen ikusi ditugu. Islatu egiten hasi dira haien emozioak eta hori oso positiboa izan da, pixkanaka- pixkanaka eskua altxatuz joan direlako eta sentitzen zutenaren zergatia azaltzen joan dira: musika horrek dantzatzeko gogoia ematen zielako (alaitasuna), duela denbora asko ikusten ez zuten lagun baten oroitzapenak ekartzen zielako (tristura), beldurrezko filma baten musika ematen zuelako (beldurra),....

Modu honetan, haien sentimenduak ezagutzen eta ohartarazten joan dira eta besteenak ere entzuteko aukera eduki dute. Gainera, errespetua ere landu egin da klaseko kide batek hitz egitean guztiek entzun baitute.

## **3. SAIOA BURUTU OSTEAN ATERATAKO ONDORIOAK (Tutoretza saio batean burututa: 17/03/03)**

*"Munstro bakoitza nola sentitzen da? Eta zu?"* jarduera, hasiera batean planteatuta neukan modua (guztiei txartela bana banatu eta denok batera komentatzen joan), agian, umeak nekatuta zeudelako, berehala konturatu nintzen metodologia aldatzea beharrezkoa izango zela. Nahiz eta, denon artean komentatu, ume bakoitzari txandaka txartela bana eman nion, behin irakurrita eta ulertuta zegokion ontzian sartu behar zuen. Modu honetan, guztien arreta eta partaidetza lortu egiten da. Azkenik, zuriz zeuden txartelak banatu dizkiet eta bakoitzak egoera bat idatzi ondoren dagokion munstroaren kutxan sartu du (taldez- talde egin dugu, gainerako taldekideen iritziak entzunez).

Ekintza hau, guztien gustukoa izan da eta sentimenduen sailkapena era erakargarri batez egin denez, ez zaie zaila iruditu. Jarduera honen bitartez ere, aurrekoan landutako helburuak sakonago garatzeko aukera eduki dugu (emozio bakoitzak zer adierazten duen ezagutzen joan; eta bai norberaren bai besteen emozioak ezagutzen).

#### **4. SAIOA BURUTU OSTEAN ATERATAKO ONDORIOAK (Tutoretza saio batean burututa: 17/03/10)**

"Zein munstroarekin identifikatzen zara?" jardueraren bitartez, normalean bizi dituzten goerak marrazki baten bidez adierazteko eta bere emozioak islatzeko aukera izan dute.

Ariketa, hasiera batean txarto ulertu dute azalpena ez delako egokia izan. Haien ulertu dute sentitzen zutena idatzi eta munstroa dagokion kolorearekin margotu behar zutela. Baina, berehala ohartu naiz eta horregatik, egoera batean pentsatu behar zutela adierazi diet. Behin, egoera pentsatuta izanda, marrazki bat egin eta atzeko aldetik haiengan sortarazten zien sentimendua idatzi behar zuten. Azkenik, banan- banan atera dira eta gainerakoei egindakoa eta haren sentimendua azalerazi diete. Azalpenekin bukatzean, dagokion munstroaren muralean itsatsi dute.

Era honetan, aurreko jardueren helburuak eta edukiak sakontzeko baliogarri suertatu zaigu. Honetaz gain, ume bakoitza sakonago sentitzen duena ikusi dugu eta muralen bidez oso ondo islatu da klasea orokorrean nola sentitzen den. Hori ere oso adierazgarria egin zaigu.

#### **5. SAIOA BURUTU OSTEAN ATERATAKO ONDORIOAK (Tutoretza saio batean burututa: 17/03/17)**

"Nanoliburua egin" aktibitatea, Koloretako Munstroaren istorioarekin bukatzeko burutu dugu. Ideia izugarri gustatu zaie eta ilusio aurpegiak nabaritu egin dira. Adi- adi entzun dute zer egingo genuen eta kontzentrazio handiarekin haien liburu txikia margotu dute. Batzuk nola margotu galdetzen egon direnez, nik egindako eredu bat arbelean itsatsi dut.

Argi daukat ariketa honen bitartez, emozio bakoitza identifikatu eta birgogoratu egingo dutela, baina honetaz gain, garrantzia handikoa dugun oinarrizko beste helburu bat lortu dut; hain zuzen ere, guztien poztasuna. Hau klaseko giroan nabaritu da.

**ERLAXAZIOA (Azkeneko 3 asteetan burututa, goizero errutina moduan)**

“*Erlaxazio*” jarduera egitean, umeeek mahai gainean besoak gurutzatuta burua jaitsi dute. Momentu horretan, musika lasaia jarri eta “espabilina” (Lavanda kolonia) bota da, eta hiru arnasketa zuzendu dira lasaitzeko aukera zabalduz. Honi esker, meditatzerikasteaz gain, haien barruko garapena eraikitzen bideratu da. Izan ere, *mindfulness* deituriko gorputza praktika introiektiba hau eginez, auto-ezagutza prozesuaren garapena sustatu du haiengan.

Hainbat autorek adieraztera ematen dutenez, honelako praktikak, pertsona unitate multidimentsional bezala ulertzen dute, non zirkulu afektiboa, fisikoa, kognitiboa nahiz sozialz erlazionatzen diren (Lagardera eta Lavega, 2003). Gainera, praktika hauek burutuz, (*mindfulness* ariketak besteak beste) umeen osasunean, minen lasaitzean, emozioen eta enpatiaren autoerregulazioan eragin onuragarriak dituztela frogatu da. (Arias et al., 2006).

**MAITASUNGRAMA: OHARRAK IDAZTEN (Azkeneko 3 asteetan burututa: goizero, sintoniaren/erlaxazioaren ostean)**

Dakigunez, maitasungrama, klaseko tenperatura emozionala neurtzeko erabiltzen den tresna ezinhobea da. Esperientzia honetan, nabarmenduko nuke proiektuarekin hasi baino lehen, tutoreak aipatuta, erlazionatzeko gabezia eta zailtasun batzuk aurkitzen ziren. Honen ondorioz, ikaskide guztien inplikazioa behar zituzten jarduerak ezin ziren aurrera eramane. Argi eta garbi esanda, ume batzuk besteengandik baztertuta geratzen ziren. Baina, sintonia eta maitasungramaren ariketak eskolaren errutinan sartuta erlazionatzeko jokabideetan eta jarreretan ezberdintasunak azpimarratzekoak dira; izan ere, gela barruan zegoen giro txarra hobetu egin da eta ikasleen barruko garapenerako onuragarriak eta konstruktiboak diren ikaskuntzak ahalbidetu ditu.

Azken finean, hainbeste ohar positibo eta onak zituzten, eta ia gehiengoak espero ez zutena ikusita, autoestimurako oso baliogarria izan dela. Zelako ilusioa eta gogoak zeukaten ostiraleko tutoretza ordua heltzeko, bere kutxatxoko oharrak hartu eta irakurtzeko!



Jarduera honetan ere, "*Espioi/ Zelatari sekretua*" sartu dugu, era honetan klaseko ume GUZTIEK bere kutxatxo barruan gutxienez mezu bat edukitzea baieztatu da. Eskolako maskotak, umeen izenak zeramaten papertxoak klaseko ikasleei banatu zizkien (lagun izkutuaren antzera), eta aste horretan zehar egokitutako pertsona hori (papertxoan jarritako izena) "*espiatu*" behar izan dute. Dinamika berdina izan da, klaseko kide hori aste horretan zehar eginiko zerbaitengatik zoriondu, barkatu edo eskertu behar diot. Ohar hauek "espioi sekretuaren" sinadurara eraman dute. Hala ere, aste horretan zehar ere beste mezu bat idatzi dute nahi zutenari bidaltzeko aukera eskaintzeko, baina, espioi moduan identifikatu gabe.

Honen inguruan ari garela, izugarritzko ilusioa egin zidan ikasleek ni ere kutxatxo bat eduki behar nuela eskatu zidatenean. Beraz, ni ere haiek bezala zoriontzeko, eskertzeko eta barkatzeko oharrak idatzi ditut.

Beraz, errutina moduan egindako jarduera hau, umei gehien gustatutako aktibitatea izateaz gain, haien irakaskuntza- ikaskuntza bultzatzeko tresna baliogarria izan dela argi dago. Oharrak idazteari esker, beste kide bati momentuan esan ez zaiona adierazteko aukera izan dutelako. Era honetan, maitasungrama tresna erabiltzearen ondorioz, haien arteko harremanak hobetu eta klaseko giroa aldatu egin dira. Izan ere, ohar GUZTIAK positiboak izan dira eta hau bakoitzaren autoestimurako oso garrantzitsua izan da. Oharrak tutoretza orduetan jaso dituzte (3 ostiraletan) eta igorlea eta hartzailea besarkada eman dute. Horren ondorioz, bizitzarako garrantzitsuak diren hainbat balore bereganatu dituzte; besteak beste, errespetua, autoestimua, emozioen adierazpena,....

### **GAUR HORRELA ESNATU NAIZ (Azkeneko 3 asteetan zehar, atsedenaldirik ostean errutina moduan)**




Koloretako Pintzak, umeek patio ostean haien kutxatxoetan jartzea hoberena izan da; izan ere, "*aho- belarri- hug*" txartelak gehienbat momentu horretan izan dira erabiliak eta erabat egokia izan da denbora tarte horretan "gaur horrela esnatu naiz" jarduera aurrera eramatea. Horrela, atsedenaldirik ostean sortu diren arazo egoerei buruz hitz egiteko aukera eskaini zaie, eta era honetan ere, konpontzeko bidea zabaldu egin zaie. Honetaz gain, klasea orokorrean nola sentitu den jakin dugu eta guztiok egunero pozik egoten saiatu gara, emozio txarrak zituztenei beti gure laguntza eskainiz.

**5. Eranskina: Prestatutako autoebaluazio orria**

Zenbakia: \_\_\_\_\_

**AUTOEBALUAZIOA**

**1. Zenbat dakizu emozioei buruz? Markatu:**

	 (ONDO)	 (HALA-NOLA)	 (TXARTO)
Emozioak izendatzen ditut			
Nire emozioak ezagutzen ditut			
Besteen emozioak identifikatzen ditut			
Iritzi positiboak nigan eta besteengan kontrolatzen ditut			
Ikaskideekin ondo konpontzen naiz			
Anduratsua naiz eta izaera atsegina dut			
Badakit neure burua besteen lekuan jartzen			