



Universidad Euskal Herriko  
del País Vasco Unibertsitatea

ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO DE BILBAO  
BILBOKO IRAKASLEEN UNIBERTSITATE ESKOLA

# LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA

## 2018-2019 Ikasturtea

# **HEZKUNTZA ETA DOLUA: doluaren lanketa pedagogikorako bidea eraikiz**

Egilea: Ane Uriarte Larrabeiti

Zuzendaria: Joana Jauregizar Alboniga-Mayor

Leioan, 2019ko maiatzaren 31an

## Aurkibidea

1. Sarrera.....	4
2. Marko teorikoa .....	5
2.1. Zer da dolua?.....	5
2.2. Doluaren ezaugarriak .....	6
2.3. Dolu prozesua (iraupena eta faseak).....	7
2.4. Dolu prozesuan eragiten duten faktoreak .....	9
2.5. Dolu prozesua ikasleengan .....	10
2.5.1. Dolu prozesu normalean umeengan ematen diren erreakzio motak. ....	10
2.5.2. Doluaren pedagogia.....	10
2.5.3. Baliabide pedagogikoak. ....	13
2.5.4. Dolu kasu berezia: heriotza. ....	14
3. Esku hartzea.....	16
3.1. Justifikazioa/ testuingurua .....	16
3.2. Helburuak.....	17
3.3. Saioak.....	17
3.4. Ebaluazioa.....	19
4. Ondorioak .....	20
5. Erreferentzia bibliografikoak.....	22
6. Eranskinak .....	24
6.1.Eranskina 1: kronograma .....	24
6.2. Eranskina 2: saioak .....	25
6.2.1. Lehenengo atala: gaiarekiko hurbilketa. ....	25
6.2.2. Bigarren atala: kontzientzia eta erregulazio emozionala.....	29
6.2.3. Hirugarren atala: autonomia emozionala. ....	41
6.3.Eranskina 3: instalazio artistikoak, 4.saioa .....	44
6.4. Eranskina 4: autoebaluazio fitxa, 5.saioa.....	47
6.5. Eranskina 5: nor nintzen eta nor naiz, 8.saioa .....	48
6.6. Eranskina 6: la estrella de Lisa, 9.saioa .....	49

## **HEZKUNTZA ETA DOLUA: doluaren lanketa pedagogikorako bidea eraikiz**

**Ane Uriarte Larrabeiti**

UPV/EHU

Hezkuntza eta dolua eskutik oratuta ez doazen kontzeptu bi dira. Gizartean orokorrean eta baita hezkuntza arloan ere, tabu gaia kontsideratzen da eta hortaz, eskasak dira bere lanketara bideratutako eskura dauden material didaktikoak. Gabezia honen aurrean, 10-12 urte bitarteko ikasleei zuzendutako esku hartze didaktiko baten eredua proposatzen da. Proposamena, emozioen lanketan eta arte adierazpen ezberdinen erabileran oinarritzen da, hala nola: arte plastikoak, gorputz adierazpen artistikoa, teknika narratiboak eta ipuinak. Ondorioztatu den bezala, bai ikasleek, baita irakasleek ere gai honekiko duten ezjakintasuna eta beldurra nabaria da.

*Dolua, galera, proposamen didaktikoa, emozioak, arte adierazpena*

Educación y duelo no son dos conceptos que van unidos de la mano. En la sociedad en general y también en la educación, es considerado como tema tabú, por ello son muy escasos los materiales didácticos diseñados para su trabajo. Ante esta carencia, se plantea una propuesta didáctica dirigida a alumnado de entre 10-12 años. La propuesta se basa en el trabajo de las emociones y la utilización de diferentes expresiones artísticas, como por ejemplo: artes plásticas, expresión corporal, técnicas narrativas y cuentos. Como se ha concluido, el desconocimiento y miedo hacia este tema son evidentes tanto en el alumnado como en el profesorado.

*Duelo, pérdida, propuesta didáctica, emociones, expresión artística*

Education and mourning are not two concepts that go hand in hand. In society in general and also in education, it is considered a taboo subject, and that is the reason why the didactic materials designed for their work are very scarce. Faced with this lack, a didactic proposal is presented aimed at students between the ages of 10 and 12. The proposal is based on the work of emotions and the use of different artistic expressions, such as: plastic arts, corporal expression, narrative techniques and stories. To conclude, lack of awareness and fear of this subject are evident in both students and teachers.

*Grief, loss, didactic proposal, emotions, artistic expression*

## 1. Sarrera

Jarraian aurkezten den Gradu Amaierako Lanaren bidez, gizartean eta noski, hezkuntza arloan ere ezer gutxi jorratzen den heriotza eta doluaren gaia azertu nahi da. Egunerokotasunean ohikoa izan arren, beldurra, ezjakintasuna eta baliabide gabeziaren eraginez, ez zaio merezi duen arreta eskaintzen.

Hutsune hori betetzera bidean, bi atal nagusitan antolatutako lana proposatzen da: marko teorikoa eta esku hartze didaktikoa. Bere helburu nagusiak, tabu gaiaren normalizaziorako bidea eraikitzea, dolua soilik heriotzak eragindakoa delakoaren uste faltsua ezabatzea eta, doluaren lanketarako baliabide pedagogikoak sortzea dira. Hori argi izanda, hurrengo aspektuak aurki daitezke:

Batetik, marko teorikoan, doluaren inguruko bilaketa bibliografikoa dago, hainbat autoreren ekarpen teorikoetan oinarritutakoa. Bertan, dolu eta galera kontzeptuak, galera motak, doluaren ezaugarri nagusiak, dolu prozesua, dolu prozesuan eragiten duten faktoreak, dolu prozesua ikasleengan eta dolu kasu berezia (heriotza) ikertzen dira.

Bestetik, ikerketa bibliografiko horretan oinarrituz, errealitateari erantzuteko diseinatutako proposamen didaktikoa azaltzen da. Lanketa eta prebentziora bideratutako esku hartzea da, 10 -12 urte bitarteko ikasleei zuzendutakoa eta hamar saiotan banatutakoa, non heriotza zeharkako gai gisa lantzen den, emozioen trataera lehenetsiz.

Azkenik, lana bere osotasunean garatu ondoren, hasierako usteak eta errealitate praktikoa alderatzeko xedez, eta hortaz, aurreiritziak baieztatzeko, hausnarketa pertsonala aurkezten da. Bertan, lanketa prozesuan aurkitutako zailtasunen eta eskuratutako jakintzen inguruko gogoeta laburra ageri da.

## 2. Marko teorikoa

### 2.1. Zer da dolua?

Gure gizartean bada doluaz mintzatzean nahiko hedatuta dagoen ikuskera mugatua, zeinak kontzeptu hau heriotzarekin soilik erlazionatzea eragiten duen. Ohikoa da, hurbileko pertsona baten heriotzaren ondorioz pairatzen diren erreakzio fisiko, emozional zein sozialen multzo gisa definitzea; tristura iragankorra edo kasurik larrienetan, erabateko atsekabea eragin dezaketenak (Echeburúa, 2004).

Nahiz eta maite dugun norbaiten heriotza dolurik ezagunena eta hunkigarriena izan daitekeen, badira beste hainbat galera bihozmin handiz bizitzen direnak, hala nola, lotura afektibo baten, ohiko bizilekuaren, animalia maitearen, lanpostuaren, bikotekidearen, edota status baten galera (Díaz, 2012).

Ideien zerrenda hau aintzat hartuz eta doluaren definizio sakonagoa eta landuagoa eraikitzen bidean, hurrengo erabiliko genuke: dolua bi erataria ulertu dezakegu, batetik, gizabanakoa erreala edota hautemandakoa (pertsona, objektua, funtzioa, estatusa, erlazioa) den galera baten aurrean murgiltzen den egoera emozional gisa. Bestetik, gizabanakoak etorkizunean galera bat gerta daitekeela barneratu edo sinesteak eragiten duen sufrimendu bezala, hots, aurreraturiko dolua (Carpenito, 1987, Pacheco, 2003-n).

Argi eta garbi dago beraz, dolua galera batek eragindako prozesua dela, alabaina zer da galera bere horretan? Galera, gizabanakoak haren jabe zen errekurtso material, pertsonal edo sinbolikoren gabeziaren ondorioz pairatutako egoera da (Harvey eta Weber, 1998, Poch eta Herrero, 2003-n).

Galerak sailkatzerako orduan, zaila egiten da multzokatze zehatza finkatzea, gizabanako bakoitzak bere erara bizi baitu. Ideia honi jarraikiz, zentzugabea litzateke irizpideen zerrenda bat burutzea. Hori dela eta, ahalik eta multzokatze zabalena egiteko xedez Tizónek (2004) hurrengo sailkapen ereduak proposatzen du:

- ✓ **Harreman baten galerak eragindakoa:** beste gizabanako batekin erlazionatutako galera oro, hots, inguratzen gaituzten eta gure bizitzan euskarri edo pilare ezinbesteko diren pertsona horiekin zerikusia duten galerak. Multzo honetan, besteak beste, maite genuen pertsona baten heriotza, gurasoen

banaketa, bizitzan zehar ematen diren bazterketa kasuak eta migrazioen ondorioz sortutako galerak, sailka ditzakegu.

- ✓ **Gizabanakoen barne faktore eta ezaugarriei lotutako galerak:** gu geurekin, gure buru eta gorputzarekin zerikusia duten galera oro, zeinak orokorrean gure identitatearekin estuki loturik doazen. Horren adibide dira, gaitasun fisikoaren galerak edota adimen gaitasunarenak.
- ✓ **Bizitzako zikloen trantsizioak eragindako galera (garapena):** bizitzako aro batetik bestera igarotzeak, hala nola, haurtzarotik nerabezarora edota, helduarotik zahartzarora, aldaketa multzo bat dakarte berekin, zeinak gizakiarengan galera bat suposatzen duten.
- ✓ **Galera materialak:** esanguratsuak diren eta balio sinboliko garrantzitsua duten jabetza pertsonalak galtzean ematen den galera mota.

Nahiz eta lau talde ezberdinu, aipatzekoa da ez direla beraien artean independenteak, inoiz ez baita galera bakar bat bere kabuz gertatzen; elkarren menpekotasuna dute, elkarri lotuta doaz. Hau da, lehenengo mailakoa den galera orok, bigarren mailako galera bat dakar berarekin (Tizón, 2004).

Tizónek planteatutako multzokatzea konkretuegia dela kontsideratuz, eta lau multzo horiek oraindik orokorrak diren bi taldetan batu daitezkeela ohartuz, honako proposamena burutzen da (Rando, 1993, Tizón, 2004-n):

- ✓ **Galera fisikoak:** ukigarria den gauza ororen galera. Bertan sartzen dira besteak beste, gizabanakoak asko estimatzen duen jabetza baten galera eta gorputzeko atal baten galera.
- ✓ **Galera psikologiko edo sinbolikoak:** ukiezina den zerbaiten galera, adibidez, itxaropena galtzea; amets bat edota harreman bat.

## 2.2. Doluaren ezaugarriak

Dolu mota ezberdinak daudela eta bakoitzak bere ezaugarriak dituela aztertuta, badira dolu prozesu orotan aurki daitezkeen ezaugarrien zerrenda (Poch eta Herrero, 2003):

- ✓ **Prozesu bat da:** sarritan egoera gisa ulertzen bada ere, prozesu bat da, non galera baten ondorioz erreakzio fisiko, psikologiko eta sozialak ematen diren; emozioen pilaketaren eraginez, alegia.

- ✓ **Prozesu normala da:** galera baten ondorioz espero den erantzun naturala da, dena den, ongi elaboratu ezean dolu patologiko bilaka daiteke.
- ✓ **Prozesu dinamikoa da:** ez da estatikoa, denboraren igaroaz aldaketak nabaritzen dira gizabanakoarengan, hauen artean, ongizate eta ondoeza sentsazioen oszilazioak.
- ✓ **Onarpen soziala behar duen prozesua da:** galera mota batzuk sozialki onartuta daude, beste batzuk ordea ez. Onarpen soziala jasaten ez duten horiek, gizabanakoa sostengu gabe uzten dute, honenbestez atsekabea areagotzen da.
- ✓ **Banakako prozesua da:** galeraren aurrean gizabanako bakoitzak bere erantzuteko modua dauka.
- ✓ **Prozesu pribatu eta soziala da:** nahiz eta eguneroko ekintzetatik aldendurik elaboratzen den prozesu pribatua izan, era berean, galera berari aurre egiten ari diren zenbait pertsonaz inguratuta dago gizabanakoa. Modu honetan, printzipioz prozesu pribatua ematen zuenak, prozesu sozial izatera igaroko da.
- ✓ **Prozesu aktiboa da:** guk geuk egiten dugun zerbait da, gertatzen ari denari esanahia emateko modua bilatzen dugularik.
- ✓ **Hautaketa ahalbidetzen duen prozesua da:** gizabanakoak aukeratzen du nola bideratu prozesua, hots, zein jarrera mantendu, betiere norberaren ezaugarriak kontuan hartuz.

### 2.3. Dolu prozesua (iraupena eta faseak)

Arestian aipatu den bezala, gizabanako oro ezberdinak garen heinean, berezko moduan bizi dugu dolua. Ideia horren arabera, esan dezakegu, dolu prozesu orok ez dituela unibertsalak diren fase edo etapak jarraitzen (Poch eta Herrero, 2003).

Hala ere, Meza et al.-en (2008) hitzetan, badira hiru fase orokor zeinak dolu prozesua pairatzen ari den gehiengoak igaro ohi dituen, nahiz eta iraupen edo intentsitate ezberdinarekin burutu. Lehenengoa, Hasierako Etapa litzateke, iraupen laburreko fasea, zeina talka egoera gisa ere ezaguna den. Bertan, barne estimuaren asaldura ematen da, gizabanakoa blokeo, bai eta ezeztapen fasean murgiltzen da. Bigarrena, Erdiko Etapa, iraupen luzeeneko etapa da eta jarrera etsikorra da bertako ezaugarri bereizgarriena. Galdutako horrekiko falta sumatzen da, galera horren eraginez bizitzak ez dauka zentzurik, dena hutsik dago. Azkenik, Amaierakoa Etapa, berrezarpen aldia litzateke. Une honetan, gizabanakoarengan aldaketa esanguratsua sumatzen da,

barne lasaitua sentitzen du, iragana bazterten eta etorkizunean pentsatzen ahalegintzen baita. Etorkizun berria, helburu, grina eta desirekin eraikitakoa.

Meza et al.-en proposamenaren aurrean, Kessler eta Kübler-Ross-ek (2010) analisi sakonagoa burutu zuten, dolu prozesua bost iraupen fasetan sailkatuz. Hala ere, aipatzekoa da, gizabanako orok ez dituela etapa guztiak zertan igaro behar, ezta orden horretan ere.

- ✓ **Ukapena:** gizabanakoa galeraz ohartzen da, kontziente da, hala ere, ezin dezake sinetsi galdutako hori ez duela berreskuratuko. Galera onartzeak mina ematen duenez gero, autodefentsa mekanismo gisa erabiltzen da ukapena, hots, galerak eragindako sufrimendua baretzeko. Etapa honetan, ohikoa da blokeo antzeko sententzioak bizitzea, baita bihozgabetasunean babestea ere. Bizitza zentzugabea eta zapaltzailea dela iruditzen zaie, esperimentatzen den oro ametsa edo irrealia dela pentsaraziz.
- ✓ **Sumindura:** sendatze prozesuan ezinbesteko etapa da, gizabanako orok igaro beharrekoa. Gero eta indartsuago sentitu ezkerro, azkarrago desagertuko da eta hortaz, azkarrago sendatuko da pertsona. Bi erataraz azalerazi daiteke: batetik, norbere buruarekiko haserre gisa, hau da, galdutako hori ez zaintzeagatik edo galtzea ez ekiditeagatik. Bestetik, galdutako horrekiko haserre gisa.
- ✓ **Negoiazioa:** sarritan erruduntasun sentimenduarekin batera doa, galera hori ez ekiditeak eragindakoa, alegia. Etapa honetan, gizabanakoak, galdutako hori berreskuratu ahal duelakoaren ideiarekin amesten du edo beste era batera jokatu izan balu galera hori ekiditea posible izango litzatekeela. Orokorrean, hurrengo galderak burutzen dira: zer gertatuko litzateke honako hau egin izan banu? Horrela jokatu izan banu, galera ekiditea posible izango litzateke?
- ✓ **Etsipena:** iraganean pentsatzeari utzi eta arreta orainaldiari eskaintzen zaio, tristura eta hutsune sententzioak areagotzen direlarik. Dolu prozesua indar gehiagoz agertzen da gizabanakoarengan, etsipenak betirako iraungo duela sinestaraziz. Normaltzat / naturalizat hartzen den prozesua da, izan ere, galera baten ondoren ohikoa da halako sentipenak pairatzea. Arraroa, kontrakoa litzateke. Nahiz eta etapa latza izan, baditu bere onurak ere, izan ere, galera sakonki aztertzen eta bizitza berreraikitzen laguntzen du, hots, iragana garbitzen hutsetik hazteko.



- ✓ **Onarpena:** gizabanakoa ez da gustura sentitzen, hala ere, bere egungo egoera onartzen du. Horrez gain, egoera berri horrekin bizitzen ikasten du, bere burua berreraikiz eta berrantolatuz. Gainditzen ari delakoaren lehenengo zeinuak agertzen dira, eta bizitzeko grina berreskuratzen du, gutxika bada ere.

#### 2.4. Dolu prozesuan eragiten duten faktoreak

Tizónen (2004) hitzetan hurrengoak lirateke dolu prozesuan eragiten duten faktoreak, batez ere heriotzan zentratzen delarik:

- ✓ **Galdutako objektuaren ezaugarriak:** gurasoen edota hurbileko senideen galerek prozesua zeharo gogorra izatea dakarte. Are gehiago, okerragoak dira bizitzaren berezko sekuentziaren aurka sortzen diren heriotzak, hau da, seme alabaren bat hiltzea.
- ✓ **Gizabanakoaren ezaugarriak:** adina eta autoestimua lirateke faktore aipagarrienak. Batetik, adin goiztiarrean eta zahartzaroan zaildu egiten da dolu prozesuaren elaborazioa, izan ere, galerak eragindako mina norbere golkorako gordetzeko ahalmen gutxiago izan ohi da. Bestetik, autoestimua baxua edukitzeak dolu prozesua luzatzen du, mundua kontrolatzeko <barne locus> gaitasuna eskasa baita. Norbere buruarekiko konfiantza faltak ezinezkoa egiten du egoera berrira egokitzea.
- ✓ **Galdutako objektuaren eta gizabanakoaren arteko erlazioaren ezaugarriak.**
- ✓ **Galeraren zirkunstantziak:** ustekabeko heriotzak, galera aitorrezinak eta, galera jasotzeko modu desegokiek zaildu egiten dute prozesuaren lanketa. Batetik, ustekabeko heriotzak hain dira azkarrak, non ez duten dolua aurretiaz lantzeko astirik ematen. Galera aitorrezinen harira, ez direnez gizarte mailan onartuak, gizabanakoak ezin ditu modu irekian partekatu. Azkenik, informazioa bortizki helarazteak, edota leku edota une desegokian egitea erabakigarria izango da, gizabanakoak ezin izango baititu bere emozioak askatasunez kanporatu.
- ✓ **Bestelako zirkunstantziak:** norberaren barne mundua, norbere gorputzaren irudikapen mentala, familiaren babesa, harreman edo lotura sozialak eta kanpo profesionalen laguntza dira eragile nagusiak.

## 2.5. Dolu prozesua ikasleengan

### 2.5.1. Dolu prozesu normalean umeengan ematen diren erreakzio motak.

Dolu prozesuen aurrean nola jokatu ahal den proposatuko denez gero, ezinbestekoa da jakitea nola antzeman daitekeen ikaslea dolu prozesu horretan murgilduta dagoen edo ez. Bada, ez da batere lan erraza, izan ere, faktoreak anitzak badira, hala erreakzioak ere. Erreakzioak edo manifestazioak banakakoak dira eta modu zein forma ezberdinetan azalarazten dira. Erreakzio horiek, oro har, pertsona orok gainditu behar ditu beraz, gainditze prozesu horretan beharrezkoak eta ohikoak dira (Fernández- Alcántara et al., 2016).

Dolu prozesu arruntetan, lau manifestazio mota ematen dira, afektiboak, kognitiboak, fisikoak eta portaera mailakoak. Wordenek (2004) dolu normalaren berezko ezaugarriak modu honetan bildu zituen.

- ✓ **Sintoma kognitiboak:** kezka, sinesgaiztasuna edota nahasmendua.
- ✓ **Portaera sintomak:** negarra, lo aldiaren nahasmenduak, jarrera adigabea, elikadura nahasmenduak, isolamendu soziala, galdutakoarekin amets egitea edota hasperen egitea.
- ✓ **Sintoma emozionalak:** tristura, haserrea, erruduntasuna, bakardadea, nekea, larritasuna, shocka, irrika edota ezegonkortasuna.
- ✓ **Sintoma organikoak:** opresioa bular eta eztarrian, zaratekiko hipersentiberatasuna, despertsonalizazio sentrazioa, aire falta, gihar ahultasuna edota energia gabezia.

Dolu prozesu normal batean umeek nola erreakzionatzen duten aztertu delarik, hurrengo atalean honelako egoeren aurrean nola jokatu behar den adieraziko da.

### 2.5.2. Doluaren pedagogia.

Doluaren pedagogia txikitatik lantzen hasi beharko litzatekeen gaia da, ezkutatu behar ez dena. Egungo eskoletan, gabezia nabaria antzeman daiteke arlo honetan, presentzia eskasa edota inolakoa baitauka, curriculumean ez da inongo aipamenik burutzen. Edonola ere, ikasleak bizitzarako hezi behar diren heinean, beharrezkoa da gai honekiko trataera edota lanketa bat ematea (Poch eta Herrero, 2003), lanketa beti ere, adin bakoitzari dagokion ulermen ahalmenaren arabera izanik.

Horrela ba, doluaren pedagogiak defendatzen duena azaltzeko xedez, Schennettik (2011) burututako proposamenean hartuko da oinarritzat. Bere hitzetan, ezinbestekoa da ikasleek ulertzea zorientasuna eta alaitasuna ez direla egunero sentitu

beharreko emozio bakarrak. Triste egotea, normala da, baita negar egitea ere. Ikasleei negar egiten irakatsi behar zaie, batez ere mutilei, negar egitea ahulen eta nesken kontua dela barneratuta baitute. Negarra ordea, ez da txarra, normala eta naturala baizik. Hori lortzera bidean, irakasleak paper garrantzitsua dauka, eredu hori erakutsi behar baitie ikasleei. Irakasleak, emozio negatiboak naturaltasun osoz adierazi behar ditu eta negar egin behar duenean, negar egin. Azken finean, ikasleen eredu eta erreferente nagusienetakoa da.

Arazoa zera da, XXI. mendeko gizarte honetan, nahiz eta sekulako hezkuntza sistema dugula uste izan, egiatzko kultura honen baitan bada azalekoa den beste bat, zeinak ez duen mina eta sufrimenduaren aldeko hezkuntzarekin bat egiten. Izan ere, mina eta sufrimendua, beldurra eta ikara eragiten duten bi kontzeptu dira, eta arrazoi horregatik beragatik ekidin eta baztertu egiten dira. Egoera honen aurrean, mingarriak diren emozioak sentitzean, ikasleak galduta sentitzen dira eta egonezin horretatik ihes egiten ahalegintzen dira. Edozein modutan ere, zer dela eta jokutzen dute modu horretan?

Schennettiren (2011) aburuz, umeek oso modu ezberdinean bizi dute dolua, eta sarritan ez dakite nola adierazi, komunikazio faltaren eraginez, oro har. Komunikazio arazoa, bi bitartekoren artean ematen da: batetik, umeak zailtasunak ditu hitzen bidez bere sentimenduak identifikatzeko, azalerazteko eta azaltzeko. Bestetik, helduak ez du umeak transmititutako mezua konprenitzen. Ondorioz, mina hitzen bidez kanporatzeko oztopoak direla eta, normalean tristura, haserrea, estutasuna, negarra, oldarkortasuna eta hiperaktibitatea adierazten dute. Ezinbestekoa da beraz, minaren kontzeptua ulertzea, eta horretarako, lehendabiziko urratsa, nondik datorren ezagutzea litzateke, hots, emozio gisa ulertzea. Emozioa, komunikaziorako eta esanahiaren esleipenerako funtsezko bitartekoa da, eta horixe bera bilatzen du doluaren pedagogiak, emozioen lanketa.

Schennetik (2011) berak indartzen du, arazoa larriagotu egiten dela begi bistakoak ez diren doluak aintzat hartzen ez direnean eta ondorioz, umeek beraien kabuz gainditu behar izaten dituztenean. Dolu txikiak edo objektuen galera ematen ez direnak ere landu behar dira ikasleekin, ez soilik heriotzak edota biolentzia fisikoak eragindakoak. Sarritan, galera mota txikiak dira umeak gehien mintzen dituztenak. Andreolik (2003) esana, (Schennetti, 2011), umearen dolua ez da pertsona konkretu eta une zein espazio puntual batean ematen den galera gisa ulertzen. Umearentzat, dolua galera batekin lotuta dago, zeinak “dagoeneko ez dago” esan nahi duen.

Mina gainditzeko eta doluaren aldeko eredu posible bat diseinatzeko asmoz, Schenetti-k (2011) hurrengo aholkuak proposatzen ditu:

- ✓ **Umearen emozioez kontziente izan.**
- ✓ **Emozio horretan irakaskuntzarako aukera bat antzeman:** emozio negatiboek izaera ezberdina bereganatzen dute ikasleek komunikatu eta helarazi ditzaketenean. Hortaz, horretaz kontziente izan behar gara eta bere sentipenei izena jartzen ahalegindu, batez ere, konprenituak sentitu daitezten.
- ✓ **Ulerkortasunez entzun eta umeen emozioak baieztatu:** fase hau zeharo lotuta dago Artaraz et al.-ek , (2017) azaldutako kontzeptuarekin: babes emozionala. Ikaslea emozionalki babestuz gero, dolua adierazten lagunduko dio, doluduna babestua sentituko baita eta esperientziak konpartitzea baita besteekin ikastea ere ahalbidetuko da. Horrez gain, erreferentziako pertsona maitatuek beren emozioak adieraziz gero, haurrek sentitzen dutena adierazi eta normalizatuko dute. Horren harira, zeharo lagungarria da hezkuntza-arlokoek doluegoerarekiko sentikor izatea eta egoera ezagutzea, ikaslea babestua eta konprenitua sentitu dadin erreakzio emozional guztien aurrean.
- ✓ **Umeak sentitzen dituen emozioak definitzeko hitz egokiak bilatzen lagundu:** honek ez du esan nahi inola ere ez, umei nola eta zer sentitu agindu behar zaienik. Helburua, sentitzen denari izena jartzea da, dolua errazago maneiatu ahal izateko. Sentitzen dena ezagutuz gero, ez da hainbesteko sekretua ezta hain beldurgarria izango. Ideia hau indartuz, Artaraz et al.-ek (2017) proposatzen dute haurtzaroan berregokitze emozionalean jolasa dela ikasteko eta garatzeko jarduera nagusia, baita dolua egiteko ere.

Aholku horiez gain, aipatzekoa da, dolua ezin dela soilik gertatutakoan landu. Aurretiazko lanketa bat eman behar da, prebentziozko lanketa, alegia. Gizabanako oro, bizitzako uneren batean dolu prozesu batetatik igaroko da, arestian aipatu bezala prozesu normala eta naturala izanik. Hortaz, une horretarako prestatu behar ditugu ikasleak, edozein motatako galerak eragindakoa izanda ere. Ezinbestekoa da, doluarekiko edo minarekiko hezkuntza bultzatzea, zeinetan irakaslearen papera funtsezkoa den (Poch eta Herrero, 2003). Horren harira, jarraian zenbait baliabide pedagogiko proposatzen dira.

### 2.5.3. Baliabide pedagogikoak.

Dagoeneko ez da ideia berria dolu prozesua banakakoa eta berezkoa dela, beraz, hura lantzeko erabili ditzakegun baliabide didaktikoak ere anitzak dira. Horretarako, Poch eta Herrerok (2013) eta Schenettik (2011) proposatutako material erabilgarriak azalduko dira.

- ✓ **Brainstorming edo ideien zurrunbiloa:** jarduera honen bidez mintzatu nahi den gaiaren inguruko ideia eta hitz funtsezkoenak adostuko dira ondoren horien inguruko zalantzak eta iritzi pertsonalak partekatzeko. Adibidez, ikasle bakoitzak txartel batean doluaren inguruko bi galdera idatziko ditu modu anonimoan. Ondoren, txartel guztiak kutxa batean sartu eta banaka ateratzen joango dira, tertulia burutzeko asmoz.
- ✓ **Teknika narratiboak:** eskutitz edo deskribapen bat idaztea, hala nola, emozio, sentimendu edota pentsamendu bati gutuna idaztea. Ikasle batek luzaroan sentimendu errepikakor bat badauka, sentimendu horri eskutitz bat idatziko dio. Idazteaz gain, kontatzea aukera egokia litzateke, Schenettik (2001) dioen bezala, ipuinak irakurri beharrean, kontatu egin beharko lirateke. Teknika narratiboa, interakziorako, pentsamendurako eta komunikaziorako bitarteko egokia da. Ikasleak bere golkorako eta gainontzekoei zuzendutako narrazio horien bidez, bere esperientzia pertsonala eraiki eta baloreetan eraldatzen baitu.
- ✓ **Olerkiak eta abestiak:** bi eratarik planteatu daitezke bere erabilpena. Batetik, irakaslea arduratu dadila gaiarekin lotura duten olerki zein abestiak prestatzeaz. Bestetik, ikasleak izan daitezela beraien kabuz ikerketa egin eta olerki zein abesti esanguratsuak, hots, gaiarekin lotura dutenak ekartzen dituztenak.
- ✓ **Erraz manipulatu daitezkeen materialekin egindako lana:** material manipulagarriek aldaketa eta transformazioa suposatzen dute. Hortaz, transformatzen eta aldatzen diren emozio zein egoerak adierazten dituzten figurak sortzera jolas daitezke. Helburu nagusiak beraz, sormena lantzea, ikasle bakoitzak berea sortzea, nahi duen erara burutzea eta askatasun osoa izatea lirateke. Azkenik, materialari dagokionean, buztina litzateke egokiena.
- ✓ **Ipuinak:** Bettelheimen (1997) arabera, ipuinek gizakion arazo unibertsalak lantzen dituzte, errealitatearen errepresentaziorako eta gizartearekin modu esanguratsuan konektatzeko ezinbesteko instrumentu bilakatuz.
- ✓ **Filmak eta emozioak:** filmek eskaintzen duten berebiziko ikus inpaktuari eta soinuen efektuari esker, ikasleen bizipenak esnaraztea ahalbidetzen da. Bideoek,

ipuinen bezala, abantaila garrantzitsu bat dute, emozio negatiboak fikziozko plano batetara transferitzea, alegia. Zenbatetan nahi izan dute ikasleek eszena edota pasarte latzenak behin eta berriz errepikatu? Sarritan, prozesu inkontziente bat baita, zeinaren bidez umeez bere benetako beldurrak gainditzen laguntzen duen.

- ✓ **Musika eta artea:** sormenaren bidez barne eta kanpo munduarekiko ikuspegi zabalagoa eraikitzen du ikasleak, arazoak beste ikuspegi batetatik antzemanaz. Ikasleari askatasuna eman behar zaio, izan ere, inolako arau gabe margotzea eskatzen zaionean, bere barnean dituen eta adierazteko zeharo zailak diren emozio horiek kaleratzen ditu. Hori gutxi balitz, lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzeko aukera eskaini behar zaie, hala nola, musika, dantza, antzerkia eta arte plastikoak.
- ✓ **Role playing, antzerkia eta emozioak:** ikaslea erabat murgiltzen da antzeztu beharreko pertsonaiaren paperean, bere sentimenduekin zeharo identifikatuz eta bereak eginez. Ekintza honetan, gorputz adierazpenak leku garrantzitsua hartzen du, emozioak gorputzaren mugimendu ezberdinekin adierazten baitira. Gizabanakoak mundua gorputzaren bitartez esperimentatzen du eta hortaz, identitate eraikitzearen edozein prozesu hunkiberatasunaren, arrazionaltasunaren eta gorpuztasunaren fusiotik dator.

#### 2.5.4. Dolu kasu berezia: heriotza.

Nahiz eta hasieratik aipatu den hurbileko pertsona baten galerak eragindako dolua ez dela landu nahi den bakarra, irakasleak gehien larritzen dituen denez gero, jarraian atal txiki bat eskainiko zaio bere azalpenari. Sarritan, irakasleak galduta sentitzen dira une larri horietan, emozionalki blokeatu egiten dira eta ez dakite nola bideratu egoera. Horregatik beragatik, laburki bada ere, halako kasuei aurre egiteko aholku batzuk proposatuko dira, batez ere, 10-12 urte bitarteko ikasleei zuzenduta, horixe baita interbentzioan landuko den adin tartea.

Lehendabiziko pausua gizartean eraikitako mitoak ezabatzea litzateke, hala nola: umeez inozenteak dira eta ez dira heriotzaz konturatzen, umeez ez dute dolua elaboratzen; eta elaboratu ezker, helduek baino intentsitate gutxiagorekin bizi dute, helduek ahalik eta gehien babestu behar dute umeen sufrimendua.

Mitoak baztertuz, esan beharra dago, 10 eta 12 urte bitarteko ikasleek heriotzaren inguruan duten ideia helduenen oso antzekoa dela. Heriotza amaiera gisa

irudikatzen dute, itzulezina den zerbait eta bertatik ihes egitea ezinezkoa dena. Are gehiago, etorkizunaren inguruko eta heriotzaren eraginez biziko dituzten aldaketez kontziente dira (Mateu et al., 2013).

Ikuspegi hau aintzat hartuz, Izagirrek (2008) hurrei heriotzaren aurrean minaren adierazpena normalizatzen laguntzeko funtsezko aholkuak proposatzen ditu. Gomendio horiek aurrerago gainetik aipatu badira ere; edozein galeraren aurrean aplikagarriak baitira; garrantzitsua da heriotzaren atal honetan arreta berezia eskaintzea:

- ✓ **Entzute aktiboa:** kaltetuari hitza kendu gabe entzuten jakitea, arreta eta errespetua adieraziz, hitz egiteko baino entzuteko interes handiagoa erakutsiz. Entzute aktiboan, iritzia ematea, aholkatzea, norberaren bizipenetan oinarrituta orokortzea, ihes egitea, gehiegizko informazioa ematea eta gezurra esatea bezalako jarrerak ekidin behar dira. Horren ordez, ahotsaren tonua zaintzea, errespetuzko harreman fisiko maitekorra izatea, lasaitasuna transmititzea, aurreiritziak ezabatzea, talde lanean aritzeko jarrera erakustea eta galdetzeko eskubidea sentiaraztea gomendatzen da.
- ✓ **Erantzun enpatikoa:** kaltetuaren sentimenduak zentzuz ulertzean datza, bihotzarekin sentituz eta adimenarekin konprenituz. Begietara begiratzea, toki egokia bilatzea, sufrimenduan laguntzeko ikastea eta prestatzea, errespetuzko isiltasuna mantentzea eta kaltetuak komunikatzen duenari buruz guk ulertutakoa laburbiltzea lagungarria izan daiteke. Horrez gain, honelako galderak egin geniezaioke kaltetuari: nola gertatu zen?, zerk arduratzen zaitu?, zalantzarik ba al duzu?, nola jakin zenuen?, beste zerbaitez hitz egin nahi al duzu?, berba egiteko edo laguntzeko norbait bilatzea nahi al duzu?, bakarrik egon nahi duzu?
- ✓ **Elkarlana:** ikasle guztiekin talde dinamikak lantzean datza, hala nola, emozioen adierazpena bultzatzea ipuin zein marrazkiak erabiliz, hildakoa eskutitzekin, marrazkiekin edo argazkiekin agurtzea, heriotza bizitzaren zati banaezina dela erakusten duten esperientziak erabiltzea, bizitza eta heriotzaren zikloaz mintzatzea eta porrotaren ikaskuntza bultzatzea.

Funtsezko hiru ideia horiez gain, Hollandek (2008) beste zenbait gomendio gehitzen ditu: eskola babesleku izateko aukera baliatzea, hezkuntza komunitatea heriotzak sor ditzakeen eraginez jabetzea, haurren beharrei behar bezala erantzuteko, irakaslea era egokian formatua egotea eta gaiarekiko sentiberatasuna azaltzea, ikasleen egoera behatzea, elkar ezagutza eta familiarekin etengabeko kontaktua, galera pairatzen ari den

ikaslearen ikaskideek bere itzulerara prestatzea, eskolako errutina ahalik eta gutxien aldatzea eta pertsona berezi bat aukeratzen uztea.

### **3. Esku hartzea**

#### **3.1. Justifikazioa/ testuingurua**

Dolu eta galeren lanketara bideratutako material didaktikoen gabeziaren aurrean, jarraian 10-12 urte bitarteko ikasleei zuzendutako eredu bat proposatzen da. Bertan, irizpide orokor batzuk zehazten dira, zeinak ondoren egoerara egokituko diren. Izan ere, lan honen helburua ez da formula edo irtenbide orokor edo bakar bat proposatzea, kasu bakoitza berezkoa eta prozesuaren araberakoa baita. Are gehiago, benetan gai delikatu baten aurrean gaudenez gero, kontu handiz burutu beharko da esku hartzea. Irakasleak saioak garatu aurretik ikasleen egoera sakonki eta zuhurtziaz aztertu beharko ditu. Baliteke ikasleren batek jarduera horiek garatzeko gogo aldarerik ez edukitzea dolu prozesu bortitz batetik igarotzen ari delako. Kasu horietan, egokia litzateke terapian badago, bere terapeutarekin koordinatzea jakiteko ea haurra prest dagoen horrelako jarduerak burutzeko. Guzti hau gogoan izanez, irakasleak argi utziko die ikasleei jarduera guztiak boluntarioak izango direla.

Esku hartze proposamen honetan zehar, prebentziora eta ondorengo lanketara zuzendutako jarduerak aurkezten dira. Batetik, dolu egoeraren bat bizi izan duten ikasleei laguntza gisa baliagarria izango zaie eta bestetik, oraindik halako egoerarik bizi ez duten horiek, biziko duten unerako prestatuko dira. Jardueren abiapuntua emozioen lanketa izango da, ezagutza, kontzientzia, enpatia, autonomia eta erregulazio emozionala, hain zuen ere. Emozioek berebiziko papera beteko dute, dolu prozesu ororen gainditzea emozioen erregulazioan oinarritzen baita, emozio ezkorrak baikor bilakatzean, alegia. Emozioen lanketa, batik bat, arte adierazpen ezberdinen bidez bideratuko da, hala nola: arte plastikoak, gorputz adierazpen artistikoa, teknika narratiboak eta ipuinak. Arte plastikoek, adibidez, instalazio artistikoek, material manipulagarriek edo marrazki abstraktuak irakasleak sormena garatu dezan eta barne zein kanpo munduarekiko ikuspegi zabalagoa eraikitzen lagunduko dute, arazoak beste ikuspegi batetatik antzemanaz. Gorputz adierazpenak gizabanakoak mundua gorputzaren bidez esperimintatzea ahalbidetuko du. Teknika narratiboei dagokienean, irakasleak bere golkorako eta gainontzekoei zuzendutako narrazio horien bidez, bere



esperientzia pertsonala eraiki eta baloreetan eraldatuko du. Azkenik, ipuinak gizakion arazo unibertsalak lantzeko baliabide aproposa dira.

Aipatzekoa da, ikuspegi interdiziplinarrari jarraikiz diseinatutako esku hartzea dela, hots, saioak ahalik eta irakasgai ezberdinetan burutuko dira, bakoitzak bere ekarpena eginik. Antolaketari dagokionean, hiru atal nagusitan banatuta dago: 1. Gaiarekiko hurbilketa, oinarritzko kontzeptuen barneratzea, 2. Kontzientzia eta erregulazio emozionala, 3. Autonomia emozionala. Ikasleen aurre ezagutzetatik, azkenik autonomia emozionala lortzeko, sinpleenetik konplexuenera doan prozesu logikoa planteatzen da, gutxika ezagutzak eraikiz, horiek barneratuz eta praktikan jartzera iritsiz. Hori dela eta, jarraipen bat izateko, saioen arteko loturak burutuko dira, ezagutza berriak aurretiaz barneratutako gainean eraikitzeko. Hiru atalek, eta hortaz, esku hartzeak, hiruhileko bateko iraupena izango dute. Guztira hamar saio daude, astero saio bat landuko delarik. Saioen iraupena ezberdina izango da, ez da ohiko ordutegiaren araberakoa izango, saio laburrenak 35 minutu eta luzeenak 90 minutu iraungo baititu (**Ikus 1. Eranskina**).

### 3.2. Helburuak

Unitate didaktikoaren helburu nagusia dolu kontzeptua osotasunean ulertzea litzateke, hots, bere ezaugarri nagusiak, faseak, galera mota ezberdinak eta emozioak. Hori lortzera bidean, ikasleek hurrengo azpi helburuak garatzea beharrezkoa litzateke:

- ✓ **Ezagutza, kontzientzia, enpatia, autonomia eta erregulazio emozionala garatzea:** ikasleek beraien zein gainontzekoen sentimenduak identifikatzea, horiei hitza jartzea eta erregulatzea.
- ✓ **Emozioak lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzea, hala nola, musika, dantza, antzerkia eta arte plastikoak.**

### 3.3. Saioak

Testuinguruan aipatu den bezala, guztira hamar saioz osatuta dago proposamena, astero saio bat landuko delarik. Saio bakoitzaren deskribapen zehatza eranskinetan egon arren, (**Ikus 2. Eranskina**) jarraian deskribapen orokorraren azalpena aurreratzen da.

- ✓ **1. Saioa- zer dakigu:** doluari eta galerari lotutako oinarritzko kontzeptuak irakasteko xedez, hiru ataletan banatuta egongo da saioa. Lehenengo, brainstorming teknikaren eta aurre jakintzen lorategiaren bidez, ikasleen aurre-ezagutzak ezagutuko dira. Jarraian, azalpen teorikoa aurkeztuko du irakasleak.

Azkenik, ikasleek kontzeptuak bereganatu dituztela ziurtatzeko, koloretako kutxen jolasa egingo da.

- ✓ **2. Saioa- Azoka solidarioa:** azoka solidario bat antolatuko da, batik bat, galera materialek eragindako sentimenduak hurbiletik bizitzeko. Saio hau, azoka horren azalpena eta prestaketara bideratua egongo da, izan ere, azoka beste egun batean burutuko da.
- ✓ **3. Saioa- Antzeztu dezagun:** gorputza eta garuna komunikazio eta adierazpen modalitate berean uztarturik dauden heinean, ahozkoa ez den lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzea beharrezkoa da. Hori dela eta, saio honen bidez, gorputz adierazpena erabiliko da emozio eta egoera ezberdinak lantzeko. Izan ere, emozioak gorputzaren bidez adierazten dira hobekien. Hortaz, role playing edo antzezen jardura proposatzen da.
- ✓ **4. Saioa- Murgildu gaitzen artean:** doluaren faseak azalduko dira instalazio artistikoak baliatuz, izan ere, instalazio artistikoa Arte Garaikidearen barnean kokatzen den azpi generoa da, zeinaren bidez ikuslearen eta instalazioaren arteko interakzioa bilatzen den, hots, sentimendu eta sentsazio ezberdinen elkartrukea. Edozein espaziotan, edozein motatako materiala zein soinua erabiliz sortutako artelana litzateke, zeinetan ikuslea murgildu eta artelanarekin interakzionatu dezakeen. Guztiz baliabide aproposa da gizabanakoarengan sentsazioak sorrarazteko eta hortaz, emozio ezberdinak lantzeko.
- ✓ **5. Saioa- Izan gaitzen sormentsu:** sormenaren bidez barne eta kanpo munduarekiko ikuspegi zabalagoa eraikiko du ikasleak, arazoak beste ikuspegi batetatik antzemanaz. Hori dela eta, saio honetan, ikasleak inongo araurik gabe margotzeko askatasuna izango du, izan ere, bere barnean dituen eta adierazteko zeharo zailak diren emozio horiek arte plastikoaren erabilpen abstraktua baliatuz komunikatuko da.
- ✓ **6. Saioa- Jarri gaitzen bestean azalean:** lengoia mota ezberdinak erabiliz, hots, berbala eta marrazki bidezkoa, ikasleek beraien emozioak adierazteko gaitasuna garatuko dute baita, gainontzekoenak ulertzekoa eta enpatizatzekoa ere.
- ✓ **7. Saioa- Kontaidazu nahi duzuna, zu entzuteko prest nago:** teknika narratiboek emozioen komunikaziorako eta pentsamendurako duten garrantzia aintzat hartuz, eguneroko bat idaztea proposatzen da saio honetan. Egunerokoa,

emozio horien adierazpenerako bitarteko nagusia da, baita enpatia emozionalarena ere.

- ✓ **8. Saioa- Haurtzarotik nerabegarora:** 10-12 urteko ikasleei zuzendutako esku hartzea denez gero, eta gehiengoa haurtzarotik nerabegarora igarotzeko prozesuan murgilduta dagoenez, trantsizio horrek suposatzen dituen aldaketak zein galerak aztertu nahi dira jarduera honen bidez. Horretarako, galera mota honek eragindako dolu egoera islatzen duen laburmetraia baten analisisa eta banakako zein taldeko hausnarketak burutuko dira.
- ✓ **9. Saioa- La estrella de Lisa:** “ La estrella de Lisa” izeneko ipuina erabiliko dugu pertsona maite baten heriotzak eragindako dolu prozesua hurbiletik lantzeko eta sentitzeko. Ipuina erdaraz dago, izan ere, Lengua Castellana irakasgaietan landuko dugu 9. Saio hau, diziplinartekotasunaren ikuspegia aintzat hartuz.
- ✓ **10. Saioa- Baikorra naiz:** doluaren onarpen fasea ulertzeko, material manipulagarria erabiliko da. Material hori eraldatuz, sentimenduak eraldatzea eta baikor bilakatzea posiblea dela sinbolizatuko da. Horrez gain, behin kontzeptu hori menperatuta, ikasleak gai izan beharko dira bertso baten bidez dolu egoera baten ondorioz sentitutako emozio ezkorrak baikor bilakatzeko.

### 3.4. Ebaluazioa

Ebaluazioa, lortu denaren inguruko informazioa jaso, patroi eta irizpide batzuekin konparatu, kalifikatu, analisisa egin eta aldaketa prestatzea da. Hortaz, ebaluazio-sistema diseinatzeko orduan, zer, nola, noiz, nork eta zertarako ebaluatu galderei erantzun behar zaie. Kasu honetan, erantzun horien arabera bi ebaluazio mota erabiliko dira esku hartze honetan:

- ✓ **Ebaluazio konkretua (saio bakoitzaren balorazioa):** beste hainbat ebaluazio tresnaren artean, feedback edo metakognizioaren eskaileraren teknika izango da gailenduko dena. Bere helburu nagusia ikasleen iritzia jakitea izango da, baita ikasleak beraien burua ebaluatzeko gai izatea. Batez ere, hurrengo irizpideak hartuko dira kontutan: nola sentitu diren, zer ikasi duten, zer hobetuko luketen eta zein zailtasun izan dituzten. Saio batzuetan tertulia bidez burutuko da eta beste batzuetan aldiz, idatzizko hausnarketa gisa. Metakognizioaren eskaileraz gain, behaketa bidezko ebaluazioa, edota saioetan zehar burututako lan

konkretuak baloratuko dira, hala nola: emozioen bilduma, marrazkiak, galderen fitxak, etab.

- ✓ **Ebaluazio globala (prozesu osoaren balorazioa):** esku hartzea amaitzean ezinbestekoa litzateke prozesu osoa baloratzea, hots, lehenengo saiotik bederatzigarren saiora ikasleengan eman den garapena eta ikaskuntza. Helburu hau lortzera bidean, lehenengo saioan ikasleen aurre jakintzak ezagutuko dira brainstorming teknika erabiliz eta “AURRE-JAKINTZEN LORATEGIA” ren bidez amaierako saio horretan kontrastatuko da ikasleek bereganatutako jakintza.

#### 4. Ondorioak

Norberaren usteak eta errealitate praktikoa bi elementu konplexu dira, sarritan elkarren eskutik joan arren, beste batzuetan kontrajarriak izan ohi direnak. Gizakiok, oro har, hainbat aurreiritzi eraikitzen ditugu, zeinak praktikan jartzean egiaztatu edo ezeztatu egiten diren. Hori dela eta, edozein lan edo ikerketa aurrera eraman ostean ezinbestekoa da hausnarketa pertsonala burutzea. Horregatik beragatik, Gradu Amaierako Lanarekin amaitzeko hausnarketa pertsonalera bideratutako atala osatuko dut. Bertan, lanketa prozesuan aurkitutako zailtasunen eta eskuratutako jakintzen inguruko gogoeta laburra aurkezten da.

Faktore ezberdinen eraginez proposamen didaktikoa praktikan jartzea ezinezkoa egin bazait ere, irakasleekin izandako elkarrizketak, hezkuntza curriculuma aztertzea eta ikasleekin bizitako hartu emanak, nahikoa izan dira heriotza eta dolua eskoletan lantzen ez den gaia dela baieztatu ahal izateko. Ikasleek nik uste baino gabezia emozional nabariagoa dute, nahiz eta elkarrekiko enpatia itzela izan, ez dira gai emozioei hitza jartzeko. Are gutxiago, tristura, dolua edota negarra bezalako gaiak naturaltasunez jorratzeko. Irakasleen artean ere, errealitate berarekin egin dut topo. Dolu egoeren aurrean, beldurra eta ezjakintasuna dira emozio nabarienak. Tabu gaitzat kontsideratzeaz gain, ez dute inolako prestaketarik jasotzen, ez prebentziozkoa ezta ondorengo lanketarik ere.

Aurreiritziak baieztatzeaz gain, zuhurtziaz egindako edozein lanek esfortzu eta zailtasun handiak suposatzen dituela ohartu naiz. Izan ere, bai marko teorikoa burutzean, bai eta proposamen didaktikoa diseinatzean ere, hainbat oztoporekin egin dut topo, zeinak jarraian azalduko ditudan. Era berean, zailtasun horietatik asko ikasi dut.

Marko teorikoari dagokionean, dolua heriotzaz gain beste hainbat motatako galerek eragiten dutela ziurtatzea bereziki zaila egin zait. Doluaren inguruko bibliografia ikertzean, gehiengoa heriotzara bideratuta dagoela ohartu naiz. Honek, argi uzten du oraindik ere gizartean dolua heriotzak soilik eragindakoa delakoaren mitoa presente dagoela. Egoera honen aurrean, gehiago sakontzeko xedez, bilaketa konketuagoa burutu behar izan dut, galera motetan zentratuz, alegia. Aspektu honetaz gain, banakotasuna eta erlatibismoa lanketa prozesua zaildu didaten beste bi elementu izan dira. Nahiz eta gai honen inguruan asko ikertu den, ezinezkoa egiten da erantzun zehatza eta finkoa ematea. Dolu egoeren aurrean, erreakzioak, faseak, ezaugarriak eta sintomak banakakoak direla ikasi dut. Pertsona bakoitza banakakoa dela eta nahiz eta orokorrean errepikatzen diren sintoma edo erreakzioak egon, norberak bere erara biziko duela. Beraz, irakasle gisa nola jokatu? Gakoa, egoerara egokitzen jakitea litzateke, malgua izatea eta zuhurtziaz jokatzeara.

Erlatibismo honek proposamen didaktikoaren diseinuan ere buruhaustea eragin dit, izan ere, zaila da jarduera batzuk diseinatzea, aurretiaz ikasleen ezaugarriak eta beraien erantzuna nolakoa izango den ezagutu gabe. Hori dela eta, behin eta berriz azpimarratu dut eredu bat besterik ez dela, gida gisa erabili daitekeena eta egoeraren arabera moldatu. Horrez gain, jardueren egokitasuna ere beste oztopo esanguratsu bat izan da, hau da, iraupenaren, espazioaren, materialaren eta zailtasun mailaren egokitasuna kalkulatzeara. Bukatzeko, betidanik tabu gaia izan den eta inoiz aipatu ez dena naturaltasunez jorratzeko jarduerak prestatzea ez da bat ere lan erraza izan, ikasleek izango duten heldutasun maila eta beraien erreakzioak beldurra eragiten baitidate. Hala ere, tabu gaia normalizatzeko bide bakarra hori dela sinesten dut, eta ahalik eta azkarren hasi behar dugula.

Laburbilduz, esfortzua eta zailtasunak eragin dizkidan Gradu Amaierako Lan hau bai nire bizitzako arlo akademikoan, bai eta pertsonalean ere inflexio puntu bat izan dela esango nuke.

## 5. Erreferentzia bibliografikoak

- Astudillo, W., Pérez, M., Ispizua, A. eta Orbegozo, A. (2007). La resistencia humana ante los traumas y el duelo. Echeburúa, E., Corral, P. eta Amor, P.(arg.), *Acompañamiento en el duelo y medicina paliativa* (245-266 or.). Donostia, Euskal Herria: Fundación paliativos sin Fronteras.
- Bettelheim, B. (1997). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Bartzelona: Crítica.
- Díaz, E. (2012). *El duelo y su proceso para superarlo*. (Tesina). Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C., México. 2018ko urriaren 16an berreskuratua, <http://tanatologiaamtac.com/descargas/tesinas/64%20El%20duelo%20y%20su%20proceso.pdf-tik>.
- Fernández-Alcántara, M., Cruz-Quintana, F., Pérez-Marfil, M.N., Catena Martínez, A., Pérez-García, M., eta Turnbull, O. (2016). Assessment of emotional experience and emotional recognition in complicated grief. *Frontiers in Psychology*, 7, 126. 2018ko azaroaren 11an berreskuratua, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4751347/-tik>.
- Izagirre, P. (2008), Hurrei heriotzaren aurrean minaren adierazpena normalizatzen lagundu behar diegu. *Hik Hasi*, 130, 14-21.
- Kessler, D. eta Kübler-ross, E. (2010). *Las cinco etapas del duelo. Sobre el duelo y el dolor*. Bartzelona: Ediciones Luciérnaga.
- Lison, Pic. (2017, azaroak 28). *Lili- Animated Short Film 2018*. 2019ko otsailaren 1ean berreskuratua, <https://youtu.be/QzTQ4njlkGQ-tik>.
- Mateu, R., Flores, R., García-Renedo, M. eta Gil, J.M. (2013). *La resiliencia y el duelo en contextos educativos*. Valentzia: Universitat Jaume I.
- Meza, E. G., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S. eta Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31. 2018ko urriaren 28an berreskuratua, <http://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf? -tik>.
- Pacheco, G. (2003). *Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. Cultura de los cuidados*, 7(14), 27-43. 2018ko azaroaren 1ean berreskuratua, [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/1040/1/culturacuidados\\_14\\_05.pdf-tik](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/1040/1/culturacuidados_14_05.pdf-tik).
- Poch, C. eta Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Bartzelona: Paidós.
- Reyes, A. (2012, irailak 17). *Cuento para niños la estrella de Lisa*. 2019ko urtarrilaren 16an berreskuratua, <https://youtu.be/cFwOqoWcjrQ-tik>.
- Schenetti, M. (2011). *Comprender el dolor infantil. Niños y niñas que sufren emocionalmente*. Bartzelona: Graó.

Tizón, J.L. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós y Fundació Vidal i Barreuer.

Worden, J. W. (2004). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York, NY: Springer Publishing.

## 6. Eranskinak

### 6.1. Eranskina 1: kronograma

**1. ATALA: GAIAREKIKO HURBILKETA**

1. **Saioa:** zer dakigu?

2. **Saioa:** azoka solidarioa.

**2. ATALA: KONTZIENTZIA ETA ERREGULAZIO EMOZIONALA**

3. **Saioa:** Antzeztu dezagun!

4. **Saioa:** Murgildu gaitezen artean!

5. **Saioa:** Izan gaitezen sormentsu!

6. **Saioa:** Jarri gaitezen bestean azalean!

7. **Saioa:** Kontaidazu nahi duzuna, zu entzuteko prest nago!

8. **Saioa:** Hautzarotik nerabegarora.

9. **Saioa:** La estrella de Lisa.

**3. ATALA: AUTONOMIA EMOZIONALA**

10. **Saioa:** Baikorra naiz.

1. **Astea:** 1. **Saioa:** zer dakigu?
2. **Astea:** 2. **Saioa:** azoka solidarioa.
3. **Astea:** 3. **Saioa:** Antzeztu dezagun!
4. **Astea:** 4. **Saioa:** Murgildu gaitezen artean!
5. **Astea:** 5. **Saioa:** Izan gaitezen sormentsu!
6. **Astea:** 6. **Saioa:** Jarri gaitezen bestean azalean!
7. **Astea:** 7. **Saioa:** Kontaidazu nahi duzuna, zu entzuteko prest nago!
8. **Astea:** 8. **Saioa:** Hautzarotik nerabegarora.
9. **Astea:** 9. **Saioa:** La estrella de Lisa.
10. **Astea:** 10. **Saioa:** Baikorra naiz.

Esku hartzea astero saio bat garatzeko diseinatuta dago, hala ere, arestian aipatu bezala, proposamen bat baino ez da. Hortaz, moldatu egin daiteke.



## 6.2. Eranskina 2: saioak

### 6.2.1. Lehenengo atala: gaiarekiko hurbilketa.

#### 6.2.1.1. Lehenengo saioa: zer dakigu?

<p><b>Deskribapena:</b> doluari eta galerari lotutako oinarrizko kontzeptuak irakasteko xedez, hiru ataletan banatuta egongo da saioa. Lehenengo, brainstorming teknikaren eta aurre jakintzen lorategiaren bidez, ikasleen aurre-ezagutzak ezagutu dira. Jarraian, azalpen teorikoa aurkeztuko du irakasleak. Azkenik, ikasleek kontzeptuak bereganatu dituztela ziurtatzeko, koloretako kutxen jolasa egingo da.</p>		
<p><b>Helburuak:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ikasleen aurre ezagutzak ezagutzea eta hortik abiatuz azalpenak ematea.</li> <li>2. Doluaren kontzeptua argitzea, banakako prozesua dela eta bakoitzak bere erara bizi duela.</li> <li>3. Dolu prozesua galera ezberdinek sortzen dutela eta hortaz, galera horiek ezagutu eta normalizatzea.</li> </ol>		
<p><b>Edukiak:</b> dolua, galera, galera motak.</p>		
<p><b>Espazioa:</b> Areto nagusia</p>	<p><b>Materiala:</b> aurre ezagutzen lorategiko bi kartulinak, txartel urdinak eta gorriak, boligrafoak, zeloa, Power Pointa (espresuki unitate didaktiko hau lantzeko egindakoa, <a href="https://drive.google.com/open?id=1Gf8roVU2L5cyM5VAm154YVZ84_OZUpHAJys2eOmAcd4">https://drive.google.com/open?id=1Gf8roVU2L5cyM5VAm154YVZ84_OZUpHAJys2eOmAcd4</a>) kutxak eta egora ezberdinak inprimatuta.</p>	<p><b>Aurretiko prestaketa:</b> Power Point aurkezpena egitea, koloretako lau kutxak, egoera ezberdinak inprimatuta edukitzea, aurre ezagutzen lorategirako bi kartel prestatzea (doluarena eta galerarena).</p>
<p><b>Irakasgaia:</b> Heziketa emozionala</p>	<p><b>Iraupena:</b> 60 minutu (aurre ezagutzen lorategia: 20 minutu, irakaslearen azalpena: 15-20 minutu, koloretako kutxen jolasa: 10 minutu, ebaluazioa: 10 minutu).</p>	
<p><b>Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:</b></p> <p>Saioari hasiera emateko, “Aurre ezagutzen lorategia” izeneko jarduera burutuko da. Bertan, brainstorming edo ideien zurrumbiloaren teknika baliatuz, gaiarekiko hurbilketa</p>		

egingo da, hots, irakasleak ikasleen aurre ezagutzez jabetzeko jarduera, baita ikasleen interesa piztekoa eta gaian murgiltzekoa ere. Horretarako, bi galdera burutuko ditu irakasleak: Zer da dolua? Zer da galera?

Jarduera garatzeko hurrengo prozedura jarraituko da:

1. Ikasle bakoitzari hiru txartel gorri eta hiru urdin banatuko zaizkio.
2. Gorrietako bakoitzean “dolua” hitza entzutean burura datorkien ideia bat idatzi beharko dute eta urdinetan aldiz, “galera” hitza entzutean datorkiena.
3. Ideia horiek ikasle guztien artean partekatu eta eztabaidatuko dira.
4. Idatzitako aurre-ezagutzeekin mural bat egingo dute. Batetik, dolua hitzaren azpian beraiek idatzitako ideiak itsatsiko dituzte eta bestetik, galera hitzaren azpian gauza bera egingo dute.
5. Muralak, “Aurre-ezagutzen lorategia” izena jasoko du eta esku hartze osoarekin bukatutakoan, amaieran eskuratutako ezagutza, hasierakoarekin alderatu ahalko dute. Muralak, ondoren, ikasgelan itsatsiko dira.

Behin ikasleen aurre- ezagutzak jakinda, irakasleak azalpenari ekingo dio Power Pointeko aurkezpen baten bidez. Bertan, hurrengo kontzeptuak azalduko ditu: dolua zer den, galera zer den eta galera motak. Galera motak azaltzeko, ahalik eta galera mota ugarienak eta ezberdinenak aztertuko dira, multzoka sailkatuta daudelarik. Azkenik, aurkezpenean azaldutako kontzeptuak argi geratu direla ziurtatzeko, koloretako kutxen jolasa azalduko die irakasleak. Horretarako, hurrengo pausuak jarraituko dituzte:

1. Irakasleak borobil handi bat egingo dute.
2. Borobilaren erdian koloretako lau kutxa egongo dira, bakoitzak galera mota bat idatzita daukalarik.
3. Irakasleak aurkezpenean azaldutako egoerak irakurriko ditu banan-banan.
4. Egoera irakurtzean, egoera hori zein galera motari dagokion dakiten ikasleek eskua altxatuko dute.
5. Irakasleak horietako ikasle bat aukeratu eta egoera idatzita dagoen papera emango dio.
6. Irakasleak dagokion koloreko kutxan sartu beharko du.

Saioarekin amaitzeko, ebaluazio azkar bat egingo dute.

**Ebaluazioa:** ebaluazioa egiteko Metakognizioaren Eskaileraren teknika erabiliko da. Horretarako, irakasleak hurrengo galderak botako dizkie ikasleei: zer ikasi dut? Zer izan da errazena? Zer izan da zailena? Zertarako balio izan dit? Zer hobetu dezaket? Nola sentitu naiz? Galdera hauen helburua ikasleen hausnarketa pertsonala bideratzea litzateke, baita nahi

duenak, gainontzekoekin partekatzea ere. Irakasleak borobilean daudela egingo da, tertulia antzekoaren bidez, nahi duenak parte hartuko du, askatasun osoz. Are gehiago, galdera horiei emandako erantzunak “Aurre ezagutzen lorategiarekin” alderatuz, irakasleak ikasleek doluaren inguruko oinarrizko jakintzak bereganatu dituzten edo ez baieztatu ahalko ditu eta era berean, finkatutako helburuak lortu diren.

### 6.2.1.2. Bigarren saioa: azoka solidarioa.

**Deskribapena:** azoka solidario bat antolatuko da, batik bat, galera materialek eragindako sentimenduak hurbiletik bizitzeko. Saio hau, azoka horren azalpena eta prestaketara bideratua egongo da, izan ere, azoka beste egun batean burutuko da.

#### Helburuak:

1. Azoka solidarioa aitzakiatzat hartuz, galera mota materialak eragindako dolua hurbiletik sentitzea.
2. Eskubideen urraketa pairatzen duten haurrekin enpatizatzea eta laguntzea.
3. Galeren eraginez, dolu prozesua sufritzean, emozio ezkorrak sentitzea naturala eta normala dela ohartaraztea, baita negar egitearen garrantzia.
4. Bizikidetasuna eta elkartasuna bezalako baloreak lantzea.

**Edukiak:** giza eskubideak, haurren konbentzioa, enpatia, solidaritatea, partekatzea, bizikidetzeta, konpromisoa.

**Espazioa:** ikasgela

**Materiala:** bideoak

**Aurretiko prestaketa:**  
bideoen aukeraketa

**Irakasgaia:** Gizarte Zientziak

**Iraupena:** 35 minutu (azalpena: 25 minutu, ebaluazioa: 10 minutu).

#### Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:

Gizarte Zientzietan, giza eskubideak eta haurren konbentzioa lantzen daudela baliaturik **AZOKA SOLIDARIOA** antolatuko da.

1. Irakasleak, saioa hasteko eskubide guztiak laburbiltzen diren bideoa jarriko die: <https://youtu.be/9UIwQKHYXT4>.
2. Bideoa ikusitakoan, irakasleak hurrengo bi eskubideak idatziko ditu arbelean:
  - Elikadura, etxebizitza eta osasun-arreta egokia izateko eskubidea.
  - Ongi pasatzeko eta jolasteko eskubidea.
3. Eskubide horietatik abiatuz, azalduko die badirela ume asko ez daukatela jolasteko materialik ezta elikatzekeo janaririk ere ez. Horretarako, argazki batzuk

proiektatuko ditu, ikasleak benetan enpatizatu daitezzen.

4. Jarraian azalduko die, guk geuk baditugula hainbat jostailu, arropa edo elikagai, eta hortaz, behar dutenekin partekatzea ezinbestekoa dela.
5. Hori dela eta, azoka solidario bat prestatuko dute eta azoka horretan bildutakoa donazio gisa erabiliko da.
6. Azoka girotuko du irakasleak, zer den azalduz, zer dela eta egingo duten, zeintzuk diren helburuak, nora doan bildutakoa, etab. Horrez gain, azoka burutuko den egunerako bakoitzak etxetik bi gauza ekarri beharko ditu gutxienez, berdin dio jostailua edo arropa izatea. Beti ere kontutan hartu ondo zaindutakoak izan behar direla, ez du balio edozer ekartzea, izan ere, min apur bat eman behar die. Hori azaltzean lotura egingo du galerarekin: esango die badakiela beraien jolas gustukoak edo arropa banatzea oso zaila dela, izan ere, beraiena den zerbait galtzen dute eta horrek sarritan emozio ezkorrak sorrarazi ditzake. Galdetuko die ia gogoratzen diren sentimendu hori zein motatako galerari lotuta dagoen, izan ere, aurreko astean, galera mota ezberdinak lantzen egon ziren. Hortaz, azoka antolatzearen helburuetako bat, zeharkako galera sentsazio hori sentitzea dela azalduko die.
7. Azkenik azokaren egunerako egin beharreko lanak azalduko dizkie irakasleak:
  - Etxean bilatzea ekarriko duten hori, eta egun horretan ekartzea.
  - Jostailuen edo arroparen aukeraketa horretan, eta beste umeekin partekatze horretan nola sentitu diren paper batean idaztea eta egun horretan irakasleari ematea.
  - Gurasoen inplikazioa sustatzeko, ikasleei esango zaie beraien gurasoei proposatu ahal dietela beraien arropa edo objekturen bat partekatzeko. Gurasoen inplikazioa beharrezkoa da.
8. Azalpenarekin amaitzean, 10 minututan zehar azoka burutzea zer iruditzen zaien eztabaidatuko da. Ea ados dauden, zer deritzoten, ea etxean egiten duten, eta ea noizbait jostailuren bat edo arroparen bat galdu eta partekatzean nola sentitu diren azaldu nahi duten.

**Ebaluazioa:** ebaluazioa azoka burutu ostean egingo litzateke, kasu honetan ikasleek idatzizko hausnarketa egingo dute. Bertan, batetik, 10 minutuko eztabaidan ateratako ondorioak idatziko dituzte eta bestetik, azoka bukatutakoan sentitu dutena eta ikasi dutena, hots, prozesua osotasunean. Bigarren atal hau egiteko, azoka burutzen den

egunean tartetxo bat utziko zaie. Modu honetan, irakasleak ikasleen hausnarketak irakurriz, saioaren helburuak bete diren edo ez baieztatu ahalko ditu.

## 6.2.2. Bigarren atala: kontzientzia eta erregulazio emozionala.

### 6.2.2.1. Hirugarren saioa: antzeztu dezagun!

**Deskribapena:** gorputza eta garuna komunikazio eta adierazpen modalitate berean uztarturik dauden heinean, ahozkoa ez den lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzea beharrezkoa da. Hori dela eta, saio honen bidez, gorputz adierazpena erabiliko da emozio eta egoera ezberdinak lantzeko. Izan ere, emozioak gorputzaren bidez adierazten dira hobekien. Hortaz, role playing edo antzezen jardura proposatzen da.

#### Helburuak:

1. Lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzeko aukera eskaintzea ikasleei, hala nola, antzerkia eta gorputz adierazpena.
2. Ezagutza, kontzientzia eta enpatia emozionalaren garapena ahalbidetzea.
3. Galeren eraginez, dolu prozesua sufritzean, emozio ezkorrak sentitzea naturala eta normala dela ohartaraztea, baita negar egitearen garrantzia.

**Edukiak:** ezagutza, kontzientzia eta enpatia emozionala, galerak, gorputz adierazpena.

<b>Espazioa:</b> antzerki aretoa	<b>Materiala:</b> antzerki gelan dauden mozerro eta materialak (role playing egiteko), emozioen kutxa eta barruan dauden egoerak.	<b>Aurretiko prestaketa:</b> emozioen kutxa eta barruan dauden egoerak eginda egongo dira, baita hirukoteen taldekatzea ere.
----------------------------------	---	--

<b>Irakasgaia:</b> Gorputz Hezkuntza	<b>Iraupena:</b> 55 minutu (role playing prestaketa: 15 minutu, role playing antzezena: 25 minutu, tertulia: 15 minutu).
--------------------------------------	--

#### Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:

Antzerki aretoan daudelarik, hurrengo urratsak jarraituko dira:

1. Irakasleak hirukoteka antolatuko ditu ikasleak.
2. Talde bakoitzak gela erdian kokatuta dagoen emozioen kutxatik paper bat aterako du. Paper bakoitzean, egoera bat edo egoera horrek eragindako emozioa idatzita

dago, zeinak galera mota ezberdinei lotuta doazen.

3. Aukeratutako egoera taldeka irakurri eta 10-15 minutu izango dituzte egoera horri dagokion role playing bat prestatzeko.
4. Prestatutakoan, borobil handi bat osatuko dute eta taldeka gainontzekoen aurrean antzetzuko dute. Antzezpena egiteko antzerki aretoko mozorroak eta materialak erabili ditzakete ikasleek.
5. Gainontzekoek, role playinga ikustean egoera eta emozioa identifikatu beharko dute.
6. Antzezpena egiten daudenean, irakasleak, laguntzeko asmoz eta egoera ondo adierazi dezaten, beharrezkoak diren galdera batzuk egingo dizkie.
7. Antzezpena amaitzean, antzezleak paper hori adierazten nola sentitu diren hausnartu eta adieraziko dute, hots, nola bizi izan duten esperientzia.
8. Azkenik, borobilean jarrita tertulia burutuko dute ebaluazio gisa. Horretarako, hurrengo galderak proposatu daitezke: Denok sentitzen ditugu emozio berak egoera baten aurrean? Emozio hori egoera desberdinetan bizi daiteke? Zerbait berria ikasi duzue gaur emozioen inguruan? Nola sentitu zara? Zer hobetuko zenuke?

**Ebaluazioa:** kasu honetan, finkatutako helburuak hain dira subjektiboak zeinak horiek ebaluatzea bereziki zaila egiten den. Hori dela eta, batez ere, behaketa bidezko ebaluazioa burutuko du irakasleak, izan ere, enpatia edo kontzientzia emozionala bereganatu duten edo ez baloratzeko, antzerkia burutzean ikasleek bereganatutako jarreraren eta inplikazioaren arabera egingo du. Hori gutxi balitz, ikasleen feedbacka jasotzeko xedez, tertulia labur bat burutuko da, Metakognizioaren Eskaileran erabilitako galderak aintzat hartuko direlarik. Tertulia horretatik ateratako ondorioekin, ikasleen ezagutza emozionala ebaluatu ahal izango da.

#### **6.2.2.2. Laugarren saioa: murgildu gaitzen artean!**

**Deskribapena:** doluaren faseak azalduko dira instalazio artistikoak baliatuz, izan ere, instalazio artistikoa Arte Garaikidearen barnean kokatzen den azpi generoa da, zeinaren bidez ikuslearen eta instalazioaren arteko interakzioa bilatzen den, hots, sentimendu eta sentsazio ezberdinen elkartrukea. Edozein espaziotan, edozein motatako materiala zein soinua erabiliz sortutako artelana litzateke, zeinetan ikuslea murgildu eta artelanarekin interakzionatu dezakeen. Guztiz baliabide aproposa da gizabanakoarengan sentsazioak

sorrarazteko eta hortaz, emozio ezberdinak lantzeko.		
<b>Helburuak:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzeko aukera eskaintzea ikasleei, hala nola, musika eta arte plastikoak.</li> <li>2. Ezagutza, kontzientzia, enpatia eta autonomia emozionalaren garapena ahalbidetzea: ikasleek beraien sentimenduak identifikatzea, sentimendu horiei hitza jartzea eta adierazten jakitea.</li> <li>3. Dolu prozesua osotasunean ulertzea, hala nola, ezaugarriak, faseak eta galera motak.</li> <li>4. Instalazio artistikoetan murgiltzea eta sentiarazitako emozioa adierazten jakitea.</li> </ol>		
<b>Edukiak:</b> ezagutza, kontzientzia, enpatia eta adierazpen emozionala, dolua eta doluaren faseak.		
<b>Espazioa:</b> ikasgela (emozioen bilduma), ikastolako pasabideak eta areto nagusia (instalazio artistikoak).	<b>Materiala:</b> plastilina, emozioen bilduma egiteko orriak, musika, instalazio artistikoak egiteko materiala (aurretiazkoa), paper zuria eta boligrafoa.	<b>Aurretiko prestaketa:</b> irakasleak gainontzeko irakasleen laguntzaz bost instalazio artistikoak prestatu beharko ditu saioan zehar lantzeko. Horrez gain, emozioen bilduma osatzeko erabiliko diren musikak eta ikasleei banatuko zaizkien liburuxkak.
<b>Irakasgaia:</b> Arte Hezkuntza		<b>Iraupena:</b> 90 minutu (emozioen bilduma: 30 minutu, abesti eta emozioen jarduera: 20 minutu, instalazio artistikoak: 30 minutu, ebaluazioa: 10 minutu).
<b>Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:</b>		
Ikasgelan, ikasle bakoitza bere mahaian eserita dagoelarik, Emozioen Bilduma izeneko jarduera burutuko dute hurrengo urratsak jarraituz:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Irakasleak ikasle bakoitzari plastilina zati bat emango die.</li> <li>2. Emozio ezberdinak esango ditu banan-banan, ezkorrak eta baita baikorrak ere, izan ere, dolu prozesuan biak daude presente.</li> </ol>		

3. Ikasle bakoitzak emozioa entzutean, plastilinari forma emanaz emozio hori irudikatu beharko du.
4. Forma emandakoan, orri zuriz osatutako liburuxka batean islatuko dute adierazitako hori. Liburuxka irakasleak emango die.
5. Horrela, liburuxka hori emozioen bilduma bilakatuko da. Emozioen bilduma hurrengo pausurako baliagarria izango da.
6. Irakasleak musika ezberdinak jarriko ditu eta musika gelditzean, ikasle bakoitzak sentitutako emozioa bere liburuxkan dituen emozioekin identifikatu beharko du. Horretarako, emozioaren ondoan musikaren izenburua idatziko du.
7. Musika guztiak entzundakoan, eta emozio ezberdinak landu direla baliatuz, irakasleak doluaren faseen azalpenari ekingo dio, lotura zuzena baitu emozioen lanketarekin. Izan ere, doluaren faseak sentimendu eta emozio ezberdinei egiten diote erreferentzia.
8. Fase ezberdinak azaltzeko instalazio artistikoak erabiliko dira, bost instalazio artistiko egongo dira ikastolan zehar, bakoitzak fase bateri erreferentzia egiten diolarik (**Ikus 3. Eranskina**).
9. Ikasleak banan-banan instalazioetan murgilduko dira. Instalazio bakoitzean, ikasleek instalazio artistiko horrek eragindako emozioak gainontzekoekin partekatuko dituzte, ahoz. Modu horretan, iritzi elkartrukea ahalbidetuko da.
10. Ondoren, irakasleak azalduko die benetan zer adierazi nahi izan duen instalazio horrekin eta dolu prozesuaren zein faseri egiten dion erreferentzia.
11. Bukatzeko, ikasle bakoitzak 10 minutu izango ditu hausnarketa pertsonala orri batean idazteko. Hausnarketa horretan, batik bat, instalazio artistikoen inguruko iritzia eta jakintzak idatziko ditu. Horrez gain, aukera izango du saioa osotasunean baloratzeko. Gogoeta bideratzeko, hurrengo galderak izango ditu abiapuntu gisa: zer ikasi duzu doluaren faseen inguruan? Zertarako balio izan dizu jarduerak? Zer iruditu zaizu zailena eta zer errazena? Zertarako balio izan dizu? Zer hobetu edo aldatuko zenuke?

**Ebaluazioa:** batetik, emozioen bildumak aztertuz, ikasleen ezagutza emozionala eta arte plastikoen bidez ikasleek sentimenduak adierazteko duten gaitasuna ebaluatuko dira. Bestetik, saioaren amaieran ikasleek idatzitako hausnarketaren bidez, doluaren faseak ulertu dituzten ziurtatu ahalko du irakasleak. Azkenik aipatu, instalazio artistikoen atalean irakasleak behaketa bidezko ebaluazioa egingo duela, batik bat,



instalazioak sentiarazitakoa hitzen bidez nola adierazten duten baloratzeko, baita ikasleen inplikazioa eta jarrera ere.

### 6.2.2.3. Bosgarren saioa: izan gaitezen sormentsu!

**Deskribapena:** sormenaren bidez barne eta kanpo munduarekiko ikuspegi zabalagoa eraikiko du ikasleak, arazoak beste ikuspegi batetatik antzemanaz. Hori dela eta, saio honetan, ikasleak inongo arau gabe margotzeko askatasuna izango du, izan ere, bere barnean dituen eta adierazteko zeharo zailak diren emozio horiek arte plastikoaren erabilpen abstraktua baliatuz komunikatuko da.

#### Helburuak:

1. Sormenaren bidez barne eta kanpo munduarekiko ikuspegi zabalagoa eraikitzea, eta arazoak beste ikuspegi batetik antzematea.
2. Lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzeko aukera eskaintzea ikasleei, hala nola, adierazpen plastiko abstraktua eta askea.
3. Ezagutza, kontzientzia eta autonomia emozionalaren garapena ahalbidetzea: ikasleen beraien sentimenduei hitza (marraskia) jartzea eta gainontzekoen adierazpen edo emozioak interpretatzea.
4. Dolu prozesua osotasunean ulertzea, hala nola, ezaugarriak, faseak eta galera motak.

**Edukiak:** emozioak, galerak, dolua, abstrakzioa, sormena, ezagutza, kontzientzia eta enpatia emozionala.

<b>Espazioa:</b> ikasgela, mahaiak lauki bat osatzen dutelarik antolatuta.	<b>Materiala:</b> orri zuriak, koloretako margoak, arkatza, borragoma, autoebaluaziorako fitxak.	<b>Aurretiko prestaketa:</b> ez dago aurretiaz prestatu beharreko materialik.
--	--	---

<b>Irakasgaia:</b> Arte Hezkuntza	<b>Iraupena:</b> 50 minutu (besteen emozioak identifikatzea: 40 minutu eta autoebaluazioa: 10 minutu).
-----------------------------------	--

#### Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:

Norbere emozioak modu abstraktuan adierazteko eta gainontzekoenak interpretatzeko marrazkien bidezko jarduera bat burutuko dute ikasleek. Horretarako, hurrengo prozedura jarraituko dute.

1. Ikasleek beraien mahaiak elkartuko dituzte karratu bat eratuz.

2. Mahaiak antolatuta daudenean, irakasleak bi orri zuri banatuko dizkio ikasle bakoitzari.
3. Orrietako batean, emozio edo egoera bat modu abstraktuan irudikatuko du, beti ere, doluarekin erlazionatuz.
4. Irudia amaitzean, eskumako kideari pasako dizkio bi orriak, bata hutsik dagoelarik eta bestean marrazki abstraktua.
5. Kideak, orri zuriaren gainean, irudiak transmititutako emozioa idatzi beharko du eta erditik tolestu.
6. Tolestuta dagoelarik, berriro ere hurrengo eskumako kideari pasako dizkio bi orriak; marrazki abstraktuarena eta tolestutako orria.
7. Ikasle honek gauza bera egingo du, marrazki abstraktuak transmititutako emozioa idatziko du tolestutako orrian, eta berriro ere erditik tolestuko du, hurrengo ikasleak berak idatzitakoa ikusi ez dezan.
8. Prozesu bera jarraituko da ikaskide guztiek paper guztietan emozioa idatzi arte.
9. Bukatutakoan, irudi guztiak banan-banan aurkeztuko dira, baita horren inguruan idatzitako emozio guztiak ere.
10. Ondorio gisa, irakasleak doluarekin eta doluaren ezaugarriekin lotuko du jarduera. Izan ere, jardueraren helburu nagusia, egoera edo marrazki baten aurrean hainbat emozio ezberdin egon daitezkeela ohartaraztea litzateke, hots, gizabanakoak, egoera berberaren aurrean emozio ezberdinak sentitu ditzakeela. Gauza bera gertatzen da dolu prozesuan, dolu prozesua banakakoa eta dinamikoa da, hots, egoera beraren aurrean bakoitzak modu batean edo bestean biziko du, emozio ezberdinak izango ditu, horrez gain, pertsona berak ere egoera beraren aurrean, denbora epe ezberdinetan emozio ezberdinak sentitu ditzake.
11. Azkenik, dolu prozesuaren faseak gogorarazteko, irakasleak galdetuko die, ea irudiren batek dolu prozesuaren faseren batean sentitzen diren emozioak gogorarazi dizkien.

**Ebaluazioa:** saio honetan ikasleek beraien burua ebaluatuko dute, horretarako, autoebaluazio fitxa bat bete beharko dute (**Ikus 4. Eranskina**). Bertan, hurrengo galderei erantzun beharko diete: nola sentitu naiz jardueran zehar? Zaila egin zait emozioak marrazkien bidez adieraztea? Zailtasunak izan ditut ikaskideen emozioak interpretatzeko? Zailtasunak izan ditut emozioei izena jartzeko? Zein emozio berri ikasi ditut? Zer ikasi dut gaurko saioan? Zer aldatuko nuke gaurko saiotik? Irakasleak beraz,

autoebaluzio fitxa hori erabiliko du helburuak bete diren edo ez baieztatzeko. Horrez gain, dolu prozesuaren faseak gogoratzen dituzten baieztatzeko ikasleen ahozko erantzunak aintzat hartuko ditu, hots, behaketa bidez.

#### 6.2.2.4. Seigarren saioa: jarri gaitetzen bestean azalean!

<b>Deskribapena:</b> lengoia mota ezberdinak erabiliz, hots, berbala eta marrazki bidezkoa, ikasleek beraien emozioak adierazteko gaitasuna garatuko dute baita, gainontzekoenak ulertzekoa eta enpatizatzen ere.		
<b>Helburuak:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzeko aukera eskaintzea ikasleei, hala nola, marrazkiak eta hitzezko lengoia idatzia.</li> <li>2. Ezagutza, kontzientzia, enpatia, autonomia eta erregulazio emozionalaren garapena ahalbidetzea.</li> </ol>		
<b>Edukiak:</b> kontzientzia, ezagutza, autonomia eta autoerregulazio emozionala, entzute aktiboa, erantzun enpatikoa eta elkarlana.		
<b>Espazioa:</b> ikasgela	<b>Materiala:</b> orri zuriak eta koloretako margoak.	<b>Aurretiko prestaketa:</b> ez du aurretiko prestaketarik behar.
<b>Irakasgaia:</b> Arte Hezkuntza- Plastika		<b>Iraupena:</b> 40 minutu (enpatia emozionala: 30 minutu, amaierako tertulia: 10 minutu).
<b>Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ikasleak bikoteka antolatuko dira, beraiek erabakiko dituzte bikoteak, izan ere, jarduera hau egiteko komenigarria da konfiantza duten pertsona batekin elkartzea.</li> <li>2. Bikoteka jarrita, batek besteari berak bizi izandako edozein dolu egoera kontatuko dio. Bien bitartean, besteak, egoera hori irudikatu beharko du.</li> <li>3. Irudia amaitzean, bikoteari azalduko dio, zer dela eta irudikatu duen hala, nola sentitu den, zer egingo lukeen egoera hartan, etab. Horrez gain, zein galera motari dagokion identifikatzen ahaleginduko da, baita dolu prozesuaren faseren batekin lotura egiten.</li> <li>4. Jarduerak guztira 20 minutu izango ditu, 10 minutu bikote batekin eta ondoren, bikote aldaketa egingo da, beste 10 minutu egongo direlarik bikote berriarekin.</li> <li>5. Amaitzeko, 10 minututako tertulia burutuko da ikasleek nola sentitu diren adierazi ahal izateko eta beraien iritzia gainontzeko kideekin partekatuzko.</li> </ol>		

**Ebaluazioa:** batetik, ikasleen feedbacka jasotzeko xedez, 10 minututako tertulia bidezko ebaluazioa egingo dute. Horretarako, irakasleak galdetuko die ea nola sentitu diren gainontzeko pertsona batek beraien arazoak entzun dituzenean eta aholkuak eman dizkietenean. Bestetik, saio osoan zehar, irakaslea bikoteen parte hartzea eta hartu emana behatzen arituko da. Behaketa egiteko, batik bat, hurrengo aspektuak aztertuko ditu: ezagutza eta adierazpen emozionala, hots, emozioen adierazpen gaitasuna eta sentimenduei izena jartzen jakitea. Horrez gain, entzute eta erantzun enpatikoa ere aztertuko ditu, hau da, kideen arazoa entzutean enpatizatzeko duten gaitasuna.

#### 6.2.2.5. Zazpigarren saioa: kontaidazu nahi duzuna, zu entzuteko prest nago eta!

**Deskribapena:** teknika narratiboek emozioen komunikaziorako eta pentsamendurako duten garrantzia aintzat hartuz, eguneroko bat idaztea proposatzen da saio honetan. Egunerokoa, emozio horien adierazpenerako bitarteko nagusia delarik. Baita enpatia emozionalarena ere.

#### Helburuak:

1. Teknika narratiboak emozioen adierazpenerako eta autoerregulazio emozionalerako bitarteko gisa erabiltzea.
2. Idatzizko adierazpenaren bidez norbere ideia eta emozioak ordenatzea.
3. Ikasleak gainontzekoei zuzendutako narrazioen bidez bere esperientzia pertsonala eraikitzea eta baloreetan eraldatzea.
4. Edozein galera mota normalizatzea, tabu gaia ezabatzen ahalegintzea.

**Edukiak:** kontzientzia, ezagutza, autonomia eta autoerregulazio emozionala, elkarlana, idatzizko adierazpena.

<b>Espazioa:</b> ikasgela	<b>Materiala:</b> birziklatutako materiala (orriak, aldizkari zatiak eta kartoiak).	<b>Aurretiko prestaketa:</b> ikasleei egunerokoa egiteko emango zaien birziklatutako materiala eta egunerokoaren azalpena prestatuta.
<b>Irakasgaia:</b> Hizkuntza		<b>Iraupena:</b> 60 minutu (azalpena eta zalantzak: 20 minutu eta egunerokoaren apainketa: 40 minutu).

### Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:

1. Ikasleak banan-banan eserita daudelarik, irakasleak eguneroko bat egingo dutela azalduko die. Egunerokoak kurtso osoko iraupena izango du eta saio honetan eguneroko hori burutzeko aholkuak emango ditu.
2. Eguneroko bat zer den azalduko die, nola idatzi behar den, zein arau jarraitu behar diren, etab. Bertan, egun puntaletan bizitako egoerak edo sentimenduak deskribatuko dituzte, barne larritasun edo urduritasun hori askatzeko xedez, norbaitekin partekatze xedez. Azken finean, guztiz jarduera askea izango da, lagungarria suertatzen zaionari soilik egingo du.
3. Horrez gain, azalduko die, idatzitako hori gainontzeko ikasleekin partekatze aukera izango dutela, beti ere boluntarioa delarik. Egunerokoaren irakurketa beraz, goizero errutinak lantzen ematen dituzten 30 minutuetan burutuko da. Parte hartzea errazteko, egunero irakasleak, hurrengo galdera botako du: gaurkoan inork ba al du gainontzekoekin partekatu nahi duen esperientzia edo sentimenduren bat? Egunero, emozioei eta ikasleen bizipenei arreta jartzea ezinbestekoa da. Besteak, aldiz, beraientzat gordeko dute idazki hori.
4. Behin azalpenarekin amaitutakoan, egunerokoa sortzen hasiko dira. Horretarako, irakasleak birziklatutako materiala banatuko die ikasleei. Bakoitzak berea egingo du, baina guztiok hurrengoa idatzi beharko dute portadan: **IZENA + EGUNEROKOA**, adibidez **Aneren Egunerokoa**. Izenburu horren azpian: **KONTAIDAZU NAHI DUZUNA, ZU ENTZUTEKO PREST NAGO ETA!** Esaldi hau erabiltzearen xedea hurrengoa da: ikasleak konturatzea beraiek idazten dutena garrantzitsua dela eta paperean idazten duten hori paperak entzun egiten duela, hau da, norbaitekin komunikatzen ari direlakoaren sentsazioa izatea beharrezkoa dela.

**Ebaluazioa:** kasu honetan bereziki zaila egiten da helburuak lortu diren edo ez ebaluatzea, izan ere, nahiz eta egunerokoaren lanketa ikasgelan hasi, ikasleek borondatez egingo duten jarduera baita, hots, beraientzako gordeko dutena. Hortaz, irakasleak ezin izango du irakurri ikasleek idatzitakoa, ezta prozesua jarraitu ere ez. Hala ere, lantzean behin, ikasgelan egunerokoaren inguruan galderaren bat edo beste galdetu ahal dizkie, adibidez: egunerokoa egiten jarraitzen duzue? Lagungarria egiten zaizue? Modu horretan, jardueraren eraginkortasunaren inguruan hausnartu ahalko du irakasleak.

### 6.2.2.6. Zortzigarren saioa: *haurtzarotik nerabazarora!*

<p><b>Deskribapena:</b> 10-12 urteko ikasleei zuzendutako esku hartzea denez gero, eta gehiengoa haurtzarotik nerabazarora igarotzeko prozesuan murgilduta dagoenez, trantsizio horrek suposatzen dituen aldaketak zein galerak aztertu nahi dira jardueraren bidez. Horretarako, galera mota honek eragindako dolu egoera islatzen duen laburmetraia baten analisisa eta banakako zein taldeko hausnarketak burutuko dira.</p>		
<p><b>Helburuak:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bizi- zikloak: haurtzarotik nerabazarora igarotzeak suposatzen dituen aldaketa eta galerak ulertzea, baita horien inguruan hausnartzea ere.</li> <li>2. Laburmetraian antzemandako galerak eta aldaketak identifikatzea, eta norberak bizitakoekin alderatzea.</li> </ol>		
<p><b>Edukiak:</b> dolua, galerak, bizitzako zikloak eta trantsizioak, kontzientzia, ezagutza, autonomia eta autoerregulazio emozionala, entzute aktiboa, erantzun enpatikoa eta elkarlana.</p>		
<p><b>Espazioa:</b> ikasgela</p>	<p><b>Materiala:</b> laburmetraia (<a href="https://youtu.be/QzTQ4njlkQ">https://youtu.be/QzTQ4njlkQ</a>), “Nor nintzen eta nor naiz” fitxa, murala egiteko kartulina handiak eta koloretako margo zein errotulkiak.</p>	<p><b>Aurretiko prestaketa:</b> laburmetraiaren aukeraketa, “Nor nintzen eta nor naiz?” fotokopiaren prestaketa.</p>
<p><b>Irakasgaia:</b> Hezkuntza emozionala</p>	<p><b>Iraupena:</b> 60 minutu (laburmetraia: 10 minutu, laburmetraiaren azalpena eta hurrengo jarduerarekin lotura: 5 minutu, “Nor nintzen eta nor naiz?” fitxa: 20 minutu, murala: 20 minutu, ebaluazioa: 5 minutu).</p>	
<p><b>Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haurtzarotik nerabazarora igarotzeak suposatzen duen dolu prozesua azaltzeko 10 minutuko laburmetraia proiektatuko du irakasleak.</li> <li>2. Laburmetraiaren azalpena emateko eta bere inguruko galderak egiteko tartea eskainiko da ondoren, izan ere, ulertzeko nahiko konplexua da eta hortaz, hainbat ideia airean geratu daitezke.</li> </ol>		

3. Laburmetraian landutako gaia kontutan hartuz, hausnarketa indibiduala egiteko xedez, eta Liliren egoera beraien egoerarekin erlazionatzeko asmoz, “ Nor naiz eta nor nintzen?” izeneko fitxa beteko dute ikasleek bakarka (**Ikus 5. Eranskina**).
4. Fitxa betetakoan, lauko taldeetan mural bat osatuko dute ikasleek. Bertan, fitxan jasotako ideien laburpena egingo dute, batik bat, sentimendu eta emozioena. Horrez gain, agertutako emozioen artean, positiboak eta negatiboak bereizi beharko dituzte. Ondoren, emozio horien erregulazioan trebatuko dira. Horretarako, emozio positiboak indartzeko eta negatiboak positibo bilakatzeko estrategien inguruan hausnartu eta eztabaidatu beharko dute.

**Ebaluazioa:** batetik, irakasleak ikasleek betetako fitxetatik ondorioak aterako ditu, hots, ikasleek haurtzarotik nerabazarora igarotzeak suposatzen dituen aldaketa eta galerak identifikatu eta ulertu dituzten aztertuko da. Bestetik, ikasleek jardueraren inguruan duten feedbacka jasotzeko asmoz bost minututako tertulia burutuko dute saio amaieran. Bertan, ikasleek nola sentitu diren, zer ikasi duten eta zer aldatuko luketen bezalako aspektuak komentatuko dituzte.

#### 6.2.2.7. *Bederatzigarren saioa: la estrella de Lisa.*

**Deskribapena:** “ La estrella de Lisa” izeneko ipuina erabiliko dugu pertsona maite baten heriotzak eragindako dolu prozesua hurbiletik lantzeko eta sentitzeko. Ipuina erdaraz dago, izan ere, Lengua Castellana irakasgaiaren landuko dugu 8. Saio hau, diziplinartekotasunaren ikuspegia aintzat hartuz.

#### **Helburuak:**

1. Heriotzaren gaia ahalik eta normaltasun gehienez lantzea eta haren inguruan hausnartzea.
2. Hurbileko pertsona baten heriotzaren ondorioz emozio ezkorrak sentitzea naturala eta normala dela ulertzea, baita negar egitea ere.
3. Ezagutza, kontzientzia, enpatia, autonomia eta erregulazio emozionalaren garapena ahalbidetzea: ikasleek beraien sentimenduak identifikatzea, sentimendu horiei hitza jartzea eta erregulatzeko jakitea; baita gainontzekoenak ere.

**Edukiak:** dolua, heriotza, galera eta galera motak, ezagutza, kontzientzia, enpatia, autonomia eta autoerregulazio emozionala.

<p><b>Espazioa:</b> Psikomotrizitate gela</p>	<p><b>Materiala:</b> ipuina (<a href="https://youtu.be/cFwOqoWcjrQ">https://youtu.be/cFwOqoWcjrQ</a> bideoaren moldaketa da, (<b>Ikus 6. Eranskina</b>), musika eta tertulia gidatzeko galderak (irakasleak).</p>	<p><b>Aurretiko prestaketa:</b> irakasleak ipuina idatzi, ipuina praktikatu eta ipuina girotzeko erabiliko den musika aproposa aukeratu beharko du. Horrez gain, amaierako tertulia gidatzeko galderak prestatu beharko ditu.</p>
<p><b>Irakasgaia:</b> Gaztelania</p>	<p><b>Iraupena:</b> 60 minutu (galera moten errepassoa: 5 minutu, ipuinaren irakurketa: 15 minutu, banakako hausnarketa: 5 minutu, laukoteka partekatzea: 5 minutu, galderei erantzutea: 25 minutu, ebaluazioa: 5 minutu)</p>	
<p><b>Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ipuina irakurri aurretik, lehenengo saioan landutako galera motak freskatzeko bost minutuko errepasso azkarra egingo da, sarrera gisa.</li> <li>2. Ipuina irakasleak irakurriko du, musika eta soinu aproposaren laguntzaz. Izan ere, musikari esker, sakonago sentitzen dira bizipen zein emozioak, hortaz, ikasleak istorioan murgiltzen lagunduko ditu.</li> <li>3. Bien bitartean, ikasleek begiak itxita edukiko dituzte, distrakzioak ekiditeko. Ipuinaren irakurketa ez dugu ikasgelan egingo, psikomotrizitate gelan baizik. Izan ere, toki lasaia lortu nahi da, ikasleak bata bestearengandik sakabanatuta eta lasaitasunean egon daitezen. Horrez gain, iluna izango da, sentsazio hori transmititu nahi baita.</li> <li>4. Ipuina entzun ondoren, bost minutu izango dituzte ikasleek beraien kabuz hausnartu ahal izateko, bakarka.</li> <li>5. Bost minutuak igarotakoan, bakoitzaren barnetik igarotako ideiak eta emozioak laukoteka partekatuko dituzte.</li> <li>6. Jarraian, banaka, hurrengo galderen erantzuna paper batean idatziko dute eta irakasleari entregatu:</li> </ol>		



- ¿Cómo te sentirías si un familiar cercano o un amigo/a estaría en una situación similar a la de Lisa? ¿Cómo reaccionarías?
- ¿Cómo te sentirías si tú estuvieses en el lugar de Lisa? ¿Y en el lugar de su mejor amigo?
- ¿Cómo nos sentimos cuando perdemos a alguien cercano? ¿Cómo reaccionamos? ¿Nuestra primera reacción es intentar negar lo ocurrido? ¿O sentimos tristeza? ¿O culpa?
- ¿Por qué lloramos? ¿Lloramos de rabia? ¿De pena? ¿De impotencia? ¿Por sentimiento de culpa?

7. Amaitzeko, gainontzeko saioetan bezala, 5 minutuko tertulia burutuko dute Metakognizioaren Eskaileraren ildoak aintzat hartuz.

**Ebaluazioa:** batetik, ikasleek idatzitako bakarkako fitxen erantzunetatik irakasleak finkatutako helburuak bete diren edo ez baieztatu du, hala nola, gaiaren normaltasuna, emozio ezkorrek sentitzearen naturaltasuna, ezagutza, kontzientzia, empatia eta autonomia emozionala. Azken finean, ikasleek galderen aurrean ematen duten erantzunaren arabera, helburu horiek bete diren edo ez argi ikusi daiteke. Bestetik, 5 minututako tertuliaren bidez ikasleen feedbacka jasoko du irakasleak, beti moduan, metakognizioaren teknika baliatuz.

### 6.2.3. Hirugarren atala: autonomia emozionala.

#### 6.2.3.1. Hamargarren saioa: baikorra naiz.

**Deskribapena:** doluaren onarpen fasea ulertzeko, material manipulagarria erabiliko da. Material hori eraldatuz, sentimenduak eraldatzea eta baikor bilakatzea posiblea dela sinbolizatuko da. Horrez gain, behin kontzeptu hori menperatuta, ikasleak gai izan beharko dira bertso baten bidez dolu egoera baten ondorioz sentitutako emozio ezkorrek baikor bilakatzeko.

#### **Helburuak:**

1. Eraldaketaren kontzeptua barneratzea, sentimenduak eraldatu daitezkeela, hots, auto-erregulazioa. Emozio ezkorrek emozio baikor bilakatu daitezkeela barneratzea.
2. Lengoia mota ezberdinen bidez komunikatzeko aukera eskaintzea ikasleei, hala musika eta material manipulagarria.
3. Ezagutza, kontzientzia, empatia, autonomia eta erregulazio emozionalaren garapena ahalbidetzea.

<b>Edukiak:</b> dolua eta doluaren faseak, galera eta galera motak, ezagutza, kontzientzia, enpatia, autonomia eta autoerregulazio emozionala, onarpena, eraldaketa.		
<b>Espazioa:</b> tailerreko ikasgela	<b>Materiala:</b> legoko piezak, slaim (plastilina antzekoa), arkatza eta orri zuriak.	<b>Aurretiko prestaketa:</b> musikako aurreko saioan bertsoak egiteko arauak azalduta egon behar dira eta ikasleek menperatuta izan behar dituzte. Horrez gain, irakasleak, hiruko taldeak aurretiaz pentsatuak edukiko ditu.
<b>Irakasgaia:</b> Musika		<b>Iraupena:</b> 90 minutu (testuinguruan kokatzea: 10 minutu, bertsoa sortzea: 40 minutu, bertsoa abestea: 25 minutu, ebaluazioa: 15 minutu).
<p><b>Jarraitu beharreko pausuak eta metodologia:</b></p> <p>Onarpenaren fasea ulertzeko xedez, hiru ataletan banatuko da saioa: testuinguruan kokatzea, bertsoa sortzea eta bertsoa abestea.</p> <p><b>- Testuinguruan kokatzea:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Irakasleak slaim (plastilina antzekoa) eta lego piezak hartuko ditu. Bai slaimaren eta lego piezen forma eraldatuz sentimendu ezberdinak irudikatuko dizkie ikasleei. Forma ezberdinek, sentimendu ezberdinak adierazten dituztela gogoraraziz.</li> <li>2. Behin ikusita, zelan material horiek transformatu egin daitezten, sentimenduekin lotura egingo du.</li> <li>3. Sentimenduak eraldatzea posiblea dela azalduko die ikasleei. Emozioak eta egoerak transformatu egin daitezkeela. Hori bai, transformazio hori norberaren eginkizuna dela, norberak auto erregulatzen jakin behar duela eta sentimendu ezkorrek baikor bilakatzen ikasi.</li> <li>4. Azkenik, doluaren faseekin lotura eginez, gogoraraziko die azkeneko fasea onarpenarena dela eta onarpenak egoera aldatzen ahalegintzean datzala.</li> </ol> <p><b>- Bertsoa sortzea:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ikasleei bertso bat sortzea aginduko die, beti ere, kontutan hartuta zeintzuk diren</li> </ol>		

bertsoak egiteko jarraitu beharreko arauak, izan ere, aurreko saioan landu dituztela suposatzen da.

2. Ikasleak hiruak antolatuko ditu.
3. Talde bakoitzari dolu egoera bat proposatuko die.
4. Dolu egoera hori kontutan hartuta, egoera horretan murgilduta egongo balira, hori hobetzeko zer egingo luketen pentsatzea eskatuko die. Hau da, egoera baikor bilakatzeko eta onartzeko zer egingo luketen.
5. Behin pentsatuta, pentsatutako hori adierazteko bertso bat sortuko dute.

**- Bertsoa abestea:**

6. Talde guztiek bertsoa bukatutakoan, banan-banan gainontzeko ikasleen aurrean abestuko dute.

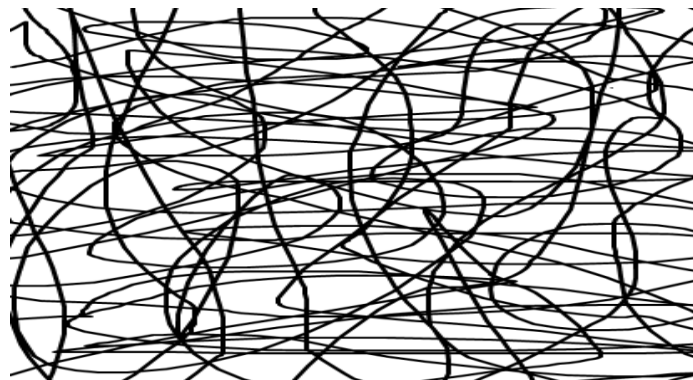
**Ebaluazioa:** esku hartzearen azken saioa denez, amaierako ebaluazioa burutuko dute. Horretarako, irakasleak “AURRE EZAGUTZEN LORATEGIA” berreskuratu eta bertan idatzitakoa irakurriko die ikasleei. Helburua, hasierako jakintzak amaierakoekin kontrastatzea izango da. Horretarako, ikasleak borobil bat osatzen dutelarik tertulia askea burutuko dute. Bakoitzak hasierako saio horretan zituen jakintzak orain dituenekin alderatuz, zenbat ikasi duten inguruko gogoeta egingo du eta nahi duenak gainontzekoekin partekatuko du. Horrez gain, prozesu osoa baloratuko da, ikasleen iradokizunak eta feedbacka aintzat hartuz. Irakasleak, bere aldetik, alderdi positiboak adieraziko dizkie ikasleei, oso garrantzitsua baita ondo eginak azpimarratzea.



3. **Negoziazioa:** sarritan erruduntasun sentimenduarekin batera doa, galera hori ez ekiditeak eragindakoa, alegia. Etapa honetan, gizabanakoak, galdutako hori berreskuratu ahal duelakoaren ideiarekin amesten du edo beste era batetara jokatu izan balu galera hori ekiditea posible izango litzatekeela. Horrela jokatu izan banu, galera ekiditea posible izango litzateke? Ametsaren, damutzearen sententzioa izateko koloretako diskoak itsatsiko dira pareta batean!



4. **Etsipena:** iraganean pentsatzeari utzi eta arreta orainaldiari eskaintzen zaio, tristura eta hutsune sententzioak areagotzen direlarik. Dolu prozesua indar gehiagoz agertzen da gizabanakoarengan, etsipenak betirako iraungo duelako sinestaraziz. Pasabide batean zehar artile beltza erabiliz armiarma sare antzekoa eraikiko da, etsipenaren sententzioa transmititzeko xedez.



5. **Onarpena:** gizabanakoa ez da gustura sentitzen, hala ere, bere egungo egoera onartzen du. Horrez gain, egoera berri horrekin bizitzen ikasten du, bere burua berreraikiz eta berrantolatuz. Puxika marroi, zuri eta horiekin jolastuko da. Marroiek itzalitako argia irudikatzen dute eta zuri eta horiek piztuta dagoen argia. Argitasuna, alaitasuna eta itxaropenaren seinale da, eta oraindik ere, argi batzuk itzalita dirauten arren, pertsona hori hasi da jada argitasuna ikusten, etorkizuna berreraikitzeke eta berrantolatzeko prest dago.



<sup>1</sup>. *Irudia*\* Puxikak- Instalazio artistikoa

---

<sup>1</sup> \*1. Irudia:

<https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwivlq69s7gAhUHJt8KHdLtApcQjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Farteducationbox.blogspot.com%2F2012%2F05%2F1a-instalacion-en-el-espacio-educativo.html&psig=AOvVaw0Ihxastv1nAsdAyxjNZCGQ&ust=1550910623357963>

## 6.4. Eranskina 4: autoebaluazio fitxa, 5.saioa

# AUTOEBALUAZIO FITXA



<b>GALDERA</b>	<b>GOGOETA</b>
<b>Nola sentitu naiz jardueran zehar?</b>	
<b>Zaila egin zait emozioak marrazkien bidez adieraztea?</b>	
<b>Zailtasunak izan ditut ikaskideen emozioak interpretatzeko?</b>	
<b>Zailtasunak izan ditut emozioei izena jartzeko?</b>	
<b>Zein emozio ikasi ditut?</b>	
<b>Zer ikasi dut gaurko saioan?</b>	
<b>Zer aldatuko nuke gaurko saiotik?</b>	

## 6.5. Eranskina 5: nor nintzen eta nor naiz, 8.saioa

**NOR NINTZEN ETA NOR NAIZ?**

	<b>LEHEN</b>	<b>ORAIN</b>
<b>Itxura fisikoa</b>		
<b>Sentimenduak</b>		
<b>Familiarekin harremanak</b>		
<b>Lagunekin harremanak</b>		
<b>Interesak</b>		
<b>Aisialdiko gustuak</b>		
<b>Erantzukizunak</b>		
<b>Izaera</b>		
<b>Jakintzak</b>		
<b>Ikastetxe eremua</b>		



## 6.6. Eranskina 6: la estrella de Lisa, 9.saioa

### LA ESTRELLA DE LISA

Son las 8:00 en punto. Cada mañana Lisa y Benja van caminando a la escuela, pero hoy no es Lisa quien viene a abrir la puerta, sino su mama. Aunque está cansada sonrío a Benja.

- ¿Ya esta lista Lisa?- pregunta Benja.
- Lisa no va a ir hoy a la escuela- contesta la mama.
- ¿Está enferma?-pregunta Benja. ¿Lisa ha faltado muchos días desde que empezaron las clases!
- Tuvo que ir al hospital anoche- le explica la madre.

Benja pone una cara de preocupación.

- Mejor date prisa- le dice la mama. Si no a los dos se nos va a hacer muy tarde. A ti para llegar a la escuela y a mí para ir al hospital.

El camino a la escuela, parece mucho más largo hoy, Benja piensa mucho en su amiga. Ayer se burlo de ella, cuando estaban corriendo y ella no podía seguirlo. Luego le dijo que no iba a ir a su fiesta de cumpleaños porque sería el único niño entre todas las niñas. Al llegar a la escuela siente un nudo en la garganta, debe de ser su culpa que Lisa este enferma. Comienza a llorar, sus amigos le rodean y le preguntan:

- ¿Estás triste?
- ¿Se te ha olvidado algo en casa?
- Ya sé, has perdido a Lisa en el camino- responde Gerónimo entre risas.
- Lisa no va a venir hoy, está en el hospital, muy enferma- explica Benja.

Durante la clase, todos los niños rumorean. Todos se han dado cuenta de que la silla que está al lado de Benja, la de Lisa, está vacía y de que él está triste. La maestra les pide que guarden silencio.

- Tengo que decirles algo sobre Lisa-explica. Su mama acaba de llamarme por teléfono. Lisa no va a venir durante algún tiempo, tiene una enfermedad grave.

Julia levanta la mano y pregunta:

- ¿Es contagiosa? ¡Ayer nos comimos un pedazo de pastel entre las dos!
- No, no es una enfermedad contagiosa- explica la maestra.

Ahora es Benja quien levanta la mano:

- Está muy enferma, muy pálida. ¿Se va a morir?
- No lo sabemos, nadie lo sabe- contesta la maestra. Pero todos harán su mejor esfuerzo para que se mejore.
- ¿Va a poder venir al gran viaje?- preguntan los alumnos, ya que dentro de dos días van a ir de excursión.
- No lo sé, espero que sí- responde la maestra.
- ¡Tengo una idea, vamos a visitar a Lisa!- grita Maria.
- ¡Si, vamos!-responde Ana. ¡Hay que llevarle muchos regalos! Podemos hacerle dibujos, recortar papeles, hacer manualidades...
- ¡Muy bien! Cierren sus libros y manos a la obra- dice la maestra sonriendo.

Todo el día los niños se lo pasan dibujando, escriben cartas y recortan muñecos de papel. La maestra lleva al grupo a ver a Lisa. Los niños observan todo, casi ninguno de ellos ha estado en un hospital. La gente mayor esta vestida de verde, blanco o azul. Se ve que están muy ocupados. Una enfermera les pide que esperen en la sala de juegos, que Lisa vendrá enseguida. Su cuarto es muy pequeño y no van a caber todos al mismo tiempo.

- ¡Oh, que alegría! ¡Habéis venido todos!- grita Lisa.

Lisa lleva un gorrito y camina hacia ellos con su madre. Los niños no saben cómo reaccionar, actúan con timidez. Esperan a que la maestra salude a Lisa con un abrazo, para luego poder hacer lo mismo ellos. Le entregan los dibujos, cartas y muñecos de papel.

- ¿Por qué traes un gorro?- pregunta Gerónimo.
- No deberías de preguntar eso-le dice la maestra.
- No importa-responde Lisa. Me puse el gorro porque se me ha caído todo el cabello.

Al de un rato, Lisa quiere volver a su cuarto, está muy cansada. Les pide a Julia y Benja que la acompañen. Lisa se sienta en la cama, Benja se asoma por la ventana sin decir nada. La madre entra al cuarto y les dice:

- Lisa tiene que descansar. Ya es hora de que regreséis a casa.

Julia se acerca hacia su amiga y le da un beso para despedirse. Benja, se dirige lentamente hacia la puerta. Justo antes de salir vuelve a mirar a Lisa, se da cuenta de

que ha adelgazado mucho. Daría todos sus juguetes para volver a verla como antes... Se acerca a ella, Lisa le da la mano y le dice:

-Te echo mucho de menos, eres mi mejor amigo.

- Yo también te echo de menos Lisa- responde Benja. A veces pienso que te voy a encontrar en el patio o en el salón, y que vamos a comer dulces, o que te voy a contar todos mis secretos, como antes.

Lisa baja la mirada:

- Ya nunca va a ser como antes Benja, no voy a vivir mucho tiempo.

Benja le aprieta la mano de su amiga con fuerza, cuando recupera la calma Lisa le pregunta:

- ¿Vas a venir a visitarme otra vez?

- Todos los días- dice Benja. No sé si quieres que lo haga o si me van a dejar pasar...

Los doctores se esfuerzan por ayudar a Lisa, le dan bebidas y medicinas. Cuando los doctores y las enfermeras la atienden Benja sale del cuarto con la madre de su amiga. Benja siempre tiene alguna pregunta sobre la estancia de Lisa en el hospital, la mama siempre le contesta atentamente. Lisa sonríe al ver jugar a Benja con los títeres. Cada visita de Benja es un regalo hermoso. Benja le cuenta cada día lo que pasa en la escuela y le lee su cuento favorito: El Principito. Es la historia de un pequeño príncipe que ama las estrellas y le da un nombre a cada una de ellas. Pronto, Lisa se aprende el cuento de memoria. Un día Lisa lleva a su amigo a la ventana, afuera hace frío y las estrellas miran. Cuando las miras durante mucho tiempo te das cuenta de que todas son diferentes. Tienen diferentes colores y tamaños.

- A mí me gusta esa azul y chiquitina- dice Lisa. ¿Cómo se llamará?

- Está esperando a que alguien le ponga nombre. Es muy linda, como tú- responde Benja.

Los ojos de Lisa se iluminan, parecen dos estrellas. Esa noche Benja no se puede dormir, mira al cielo y mira las estrellas brillar. Nunca ha visto el cielo tan resplandeciente, hay una fiesta ahí arriba. Debe de ser un banquete en honor a alguien muy importante.

En el primer piso suena el teléfono. Benja oye pasos subiendo las escaleras. Su madre entra en el cuarto, se le nota que ha estado llorando. Camina hacia Benja y lo abraza.

- ¡Mira!- le dice Benja y señala un punto en el cielo. ¿Ves esa estrella azul? Esa es lisa, es la más bonita de todas, ¿verdad?
- Sí- dice su madre, y sonríe entre las lágrimas.